١٠٠ نصيحة لنجاح
المعاشرة الزوجية
وزيادة الخصوبة
وفرص الإنجاب

دكتور أيمن الحسيني

كيف تستعد للزواج وتسعد بالإنجاب ؟

- عيوب بجهازك التناسلي لها علاج .. لا تيأس !!
- أشياء تهدد خصوبتك : جلد الدجاج ، والتدخين ، والإشعاع !
- انتبهوا يا شباب : حمامات الماء الساخن تضر بالخصية !
- نصيحة من خبير : تناولوا البيض النيئ وزيت كبد الحوت وادعوا لي !
- انتبه ! الرجل أضعف صحيا من المرأة .. وأقصر عمرا منها !
- الأغذية المطلوبة للنكاح والخصوبة .. ما هي ؟

دار الطلائع

ت : ٢٤٤٦٠٢٢٠
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

د / أيمن الحسينى

كيف تستعد للزواج وتسعد بالإنجاب؟

١٠٠ نصيحة لنجاح المعاشرة الزوجية وزيادة الخصوبة وفرص الإنجاب

- عيوب بجهازك التناسلى لها علاج .. لا تيأس !
- أشياء تهدد خصوبتك : جلد الدجاج ، والتدخين ، والإشعاع !
- انتبهوا يا شباب : حمامات الماء الساخن تضر الخصية !
- نصيحة من خبير : تناولوا البيض النيئ وزيت كبد الحوت وادعوا لى !
- انتبه ! الرجل أضعف صحيا من المرأة .. وأقصر عمراً منها !!
- الأغذية المطلوبة للنكاح والخصوبة .. ما هى ؟

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo
Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

•• جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .

رقم الإيداع : ٢٠٠٢/٨٤٧١
الترقيم الدولي : 977-277-274-4
تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع
تليفون : ٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

تم الطبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة تليفون : ٣٢٠٩٧٢٨

مقدمة

هناك عشرات الأسئلة تدور فى ذهن كل شاب مقدم على الزواج :

هل سأوفق فى ليلة الزفاف ؟

ما هو منظر هذا " الدم " الذى يقولون عنه ؟

كيف سأجامع عروسى ؟

هل سأنجح فى الإنجاب ؟ وما هى درجة خصوبتى ؟

هل جهازى التناسلى بخير ؟

هل هناك أغذية مفيدة للمتزوجين حديثًا ؟

هل هناك استعدادات صحية معينة يجب الأخذ بها ؟

وغير ذلك من التساؤلات المقلقة ...

وفى هذا الكتاب ، أيها الأصدقاء ، تجدون إجابات صريحة ووافية عن أغلب تساؤلاتكم الحائرة حول المعاشرة الزوجية والخصوبة والإنجاب .

وإنى أعتبر أن توضيح هذه الأمور شىء فى غاية الأهمية لتجنب كثير من المآزق والمواقف الحرجة التى تحتاج إلى فهم وتوضيح ، بشرط أن يكون الحديث عنها علميا وموضوعيا .

فأرجو أن يضع هذا الكتاب النقط على الحروف ، ويصحح بعض الاعتقادات الخاطئة ، ويساعد كل زوج حديث فى اجتياز الطريق الصحيح لنجاح المعاشرة الزوجية ، وتحقيق الإنجاب ، وبناء أسرة سعيدة .

مع تمنياتى بالتوفيق ،

المؤلف

صحتك قبل الزواج :

كيف ترفع كفاءتك الصحية والبدنية؟

- انتبه : الرجل أضعف صحيا من المرأة !
- صحتك فى غذائك فاعرف ماذا تأكل
- أغذية تخدم صحتك الجنسية والإنجابية
- الزواج يحتاج إلى عضلات قوية ولياقة بدنية.. فاستعد من الآن!

انتبه :

الرجل أضعف صحيا من المرأة !

وداعا طرزان !

- إذا كنت تتصور أن الرجل هو الطرف الأقوى صحيا أو أنه " طرزان " الذى لا يقهر ، والذى يُعمر أمدًا طويلاً من الدهر فأنت مخطئ !!
- فالإحصائيات تقول : إن رجل هذا العصر أضعف صحيا من المرأة وغالبا ما يموت قبلها !
- انظر حولك لكى تتأكد لك صحة هذه المعلومة .. فترى بيوتا كثيرة خلت من رجالها بينما لازالت تعمرها نساء !
- وإليك نتائج بعض الإحصائيات التى أجريت حول هذا الموضوع :

– تذكر إحصائية قامت بها إحدى الجامعات البريطانية أن جنس الرجال تتضاعف فرصته بالنسبة لجنس النساء للوفاة قبل سن ٦٥ عامًا .

– وتذكر إحصائية بريطانية أخرى أجريت فى سنة ١٩٩٥ أن العمر الافتراضى للمواليد الذكور لا يزيد على ٧٤ سنة فى أغلب الأحوال أما المواليد الإناث فمن المتوقع أن يتجاوز عمرهن الافتراضى ٧٩ عاما .

- تذكر الإحصائيات أن أغلب المعمرين فى اليابان ينتمون لجنس الإناث.

إذا عُرف السبب بطل العجب !!

ولكن ، ترى ما سبب هذه الظاهرة ؟! .. أو لماذا صار الرجال يتميزون بمقدرة صحية وعمر افتراضى أقل من النساء ؟

هناك عدة أسباب وراء ذلك ...

- إن هرمون الأنوثة المعروف باسم " استروجين " يوفر للمرأة حماية كبيرة .. فبفضل هذا الهرمون لا تتعرض المرأة للإصابة بالأزمات القلبية قبل بلوغ سن اليأس ، وهى السن التى ينقطع عندها إنتاج هذا الهرمون من المبيضين ، بينما جنس الرجل لا تتوافر له مثل هذه الحماية ، ولذا فإن فرصة الإصابة بالأزمات القلبية الخطرة المميتة تكون أكبر بكثير بين جنس الرجل بالنسبة لجنس النساء ، أما بعد بلوغ سن اليأس فإن فرصة الإصابة بالأزمات القلبية بين النساء بالنسبة للرجل تكاد تكون متساوية أو تكون أقل أحيانا .
- الرجل أكثر ميلا للانتحار بالنسبة للنساء !! ذكرت هذه الحقيقة بعض الإحصائيات العالمية . ففى بريطانيا ، على سبيل المثال ، بلغت نسبة حالات الانتحار فى سنة ١٩٩٧ بين الشباب والرجل ثلاثة أضعاف نسبة الانتحار بين الفتيات والسيدات . وكان أغلب المنتحرين من المراهقين والشباب . وهذا يعكس من ناحية أخرى أن البناء النفسى كذلك للرجل قد يكون أضعف منه بالنسبة للمرأة بالإضافة للضعف الصحى الذى يتميز به الرجل بالنسبة للنساء.
- الرجل أكثر إقبالاً على التدخين وتعاطى المخدرات والمسكرات ، فبسبب هذا العامل يموت عدد كبير من الشباب والرجل فى سن مبكرة كضحايا للمضاعفات الخطرة لهذه السموم ، كالأزمات القلبية ، والإصابة بالسرطانات .
- تتميز حياة كثير من الشباب بنوع من الاستهتار واللامبالاة بالنسبة للفتيات والنساء .. فهم لا يهتمون على سبيل المثال بممارسة الأنشطة الرياضية ، والالتزام بعدد كاف من ساعات النوم ، ويهملون أسس التغذية السليمة .
- تذكر بعض الدراسات أن الرجل أقل مقدرة عن المرأة بصفة عامة فى التكيف مع الضغوط النفسية (stress) .. ولذا فإنه يتعرض بنسبة أكبر من المرأة للمضاعفات الوخيمة للضغوط النفسية كالإصابة بمرض السكر، وارتفاع ضغط الدم ، و الإصابة بالسرطانات .

- يعتبر الرجل بصفة عامة أكثر عرضة للضغوط النفسية بالنسبة للمرأة لما تفرضه عليه ظروف الحياة العصرية من مسئوليات جسيمة كتوفير المسكن المناسب والدخل الكافى إلى آخره . وهذا يجعله بالتالى فريسة للمضاعفات الناتجة عن هذه الضغوط النفسية إذا لم يتمكن من التكيف معها .

- بالنسبة للرجل فى المجتمعات الغربية فإنه لا يعبأ فى كثير من الأحيان بخطورة الانحراف الجنسى والأخذ بالاحتياطات الكافية للوقاية من الإيدز وأمراض الاتصال الجنسى (الزنا) . ولذا فإنه ليس غريبا أن يرتفع عدد المصابين بالإيدز وأمراض الاتصال الجنسى سنة بعد الأخرى .. هذه الأمراض التى تفتك سنويا بمئات الضحايا وأغلبهم من جنس الرجال .

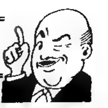
لقد سجلت الإحصائيات فى إنجلترا ومقاطعة ويلز زيادة فى نسبة الإصابة بمرض السيلان بين الرجال بلغت ١٧٪ و تلك الفترة ما بين سنة ١٩٩٥ إلى سنة ١٩٩٦.

وهذا يعكس حالة عدم الاكتراث بين الشباب والرجال فى دول الغرب بخطورة الإصابة بالأمراض الجنسية على الرغم مما تبثه وسائل الإعلام هناك من تحذيرات متكررة .

- وبالإضافة لكل ما سبق ، فإن الرجال عادة أقل اكتراثا من النساء ببحث مشاكلهم الصحية وعلاجها فى وقت مناسب . فتذكر إحصائية أجرتها الكلية الملكية البريطانية للممارس العام أن حوالى ٣٦٪ من الرجال لا يذهبون للطبيب العام (GP) إلا بعد أن تسوء حالتهم الصحية بدرجة واضحة .

كما كشفت إحصائيات أخرى أن حوالى ٢٥ ٪ من الرجال الذين يعانون من اكتئاب شديد لا يذهبون للطبيب المختص بينما يكتفون بالتحدث لأصدقائهم أو زوجاتهم مما يحرمهم من العلاج المناسب الذى يمكن أن يوفر لهم الوقاية من التأثيرات الجانبية السلبية لحالة الاكتئاب .

كما وجد أيضا أن أغلب الرجال الذين يصابون بضعف الانتصاب لا يذهبون للطبيب المختص ويكتفون بالمعاناة فى صمت من هذه المشكلة مما يعرضهم من ناحية أخرى لتأثيرات نفسية سيئة !



صحتك فى غذائك .. فاعرف ماذا تأكل

نظامك الغذائى الحالى يحدد كفاءتك الصحية :

لاشك أن نظامك الغذائى يحدد بدرجة كبيرة مدى كفاءتك الصحية ، فإن كان هذا النظام متماشيا مع أسس التغذية السليمة زادت كفاءتك الصحية .. أما إذا كان نظاما خاطئا زادت قابليتك للتعب والإرهاق والعدوى المتكررة وهو ما لا يتفق مع استعدادك لبدء حياة زوجية جديدة تحتاج إلى صحة جيدة وبدن قوى .

دعنا نلقى الضوء على هذا الموضوع ، وهو : كيف نختار غذاءنا بشكل صحيح ؟

إننا نحتاج إلى الغذاء ليمد أجسامنا بالطاقة التى تجعل خلايا أجسامنا قادرة على الحياة والنشاط . كما يمدنا الغذاء بالمواد الخام الضرورية للنمو ولتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم . وفضلا عن ذلك ، فنحن نحتاج إلى الغذاء كأحد أنواع المتعة فلاشك أن فيه لذة كبيرة لنا .

والحقيقة أن الالتزام بأسلوب صحى سليم للتغذية لا يعنى أن نلتزم بمعايير دقيقة تجعلنا نحسب يوميا كمية السعرات الحرارية والمغذيات المختلفة التى تدخل أجسامنا مما يفقدنا بالتالى جزءا من استمتاعنا بغذائنا وميولنا لأنواع معينة من الغذاء !

فالقاعدة الذهبية للتغذية السليمة هى ببساطة تحقيق التنوع والتوازن فيما نأكله بحيث نحصل على قدر كاف ومتوازن من الفيتامينات والمعادن وعناصر الغذاء الثلاثة وهى البروتينات والكربوهيدرات (النشويات والسكريات) والدهون .

فكلما نوعت فى اختيار غذائك صرت على الطريق الصحيح للتغذية .

كيف تختار غذاءك ؟

ولكى تحقق ذلك ، يمكنك ببساطة أن تحرص يوما بعد الآخر على اختيار نوع من الغذاء من هذه المجموعات الغذائية الخمس :

- الخبز والمخبوزات عموما والأرز والمكرونة .
- الفواكه .
- الخضراوات .
- الألبان ومنتجاتها كالزبادى والجبن .
- البروتينات النباتية مثل الحبوب (كالفاصوليا الناشفة واللوبيا والعدس والذرة) والبقول (مثل فول التدميس) والبذور والمكسرات . والبروتينات الحيوانية (مثل الأسماك و اللحوم والدجاج والبيض) .

(يمكن الجمع بين هذين النوعين من البروتينات بشكل متوازن أو الاكتفاء بتناول نوع منهما يوما بعد يوم)

باختيار غذائنا اليومى من هذه النوعيات المختلفة فإننا نحقق عنصر التنوع .

ولكى نحقق عنصر التوازن ، فهذا يعنى ببساطة ألا نتناول كميات كبيرة من نوع محدد من الأغذية على حساب الآخر .. فلا يجوز مثلا أن نفرط فى تناول البروتينات على حساب الفواكه والخضر .

ولتحقيق هذا التوازن المقصود يجب أن تكون كمية السعرات الحرارية (الطاقة) المستخلصة من الغذاء موافقة لما نقوم به يوميا من جهد حتى نتجنب انخفاض أو زيادة الوزن .

وللحصول على قدر متوازن من السعرات الحرارية والمغذيات الضرورية فإن القاعدة الأساسية هى الحصول على كمية من السعرات الحرارية من العناصر الغذائية الثلاثة على النحو التالى :

- الكربوهيدرات ٥٠ – ٥٥ ٪ - الدهون أقل من ٣٠ ٪
- البروتينات ١٥ – ٢٠ ٪

كثير من الألياف :

يعتبر الاهتمام بتناول الألياف بوفرة أحد أسس التغذية السليمة ، فقد ثبت أن توافرها في الغذاء يقدم لنا فوائد عظيمة مثل الوقاية من الإمساك ، والسيطرة على مستوى الدهون (الكوليستيرول) بالدم ، كما تساعد أيضا على ضبط مستوى السكر بالدم . كما وجد أن فرصة الإصابة بسرطان القولون تقل بين الذين يداومون على توفير الألياف في غذائهم اليومي .

والألياف لا تعتبر عنصرا غذائيا بل إنها تخلو تماما من أية مغذيات مفيدة .. وهي تتمثل مع الأجزاء التي تتخلف عن الأغذية النباتية والتي لا تهضم ولا تمتص وإنما تخرج مع البراز فتزيد من كتلة الفضلات .

وتوجد الألياف بوفرة في الفواكه والخضراوات عموما وخاصة التفاح ، والكرنب ، والقنبيط ، والخيار .. كما تعتبر الردة (النخالة) من أغنى مصادرها ، ولذا ننصح دائما بتناول الخبز والمخبوزات المصنوعة من الدقيق الكامل المحتفظ بالردة عن المصنوعة من الدقيق الأبيض .

قليل من السكريات :

تحتوي الأغذية مثل الحلويات والجاتوهات والمربى على نسبة عالية من السعرات الحرارية بينما تفتقر للمغذيات الضرورية . ولذا تسمى السعرات الحرارية الناتجة عنها بالسعرات الحرارية الفارغة (Empty Calories) . ويؤدي الإفراط في تناول هذه النوعيات من الأغذية إلى السمنة وتسوس الأسنان .

كما يجب أن نلاحظ أيضا أن هنك أنواعا عديدة من الأغذية المجهزة المحفوظة أو المعلبة مثل بعض أنواع الحبوب ، والفواكه ، والخضراوات تحتوي على كميات كبيرة من المواد السكرية حيث تستخدم كمادة حافظة لها .

كما تعتبر المياه الغازية والعصائر المحفوظة من المصادر الغنية بالسكريات، ولذا يجب الحد من تناولها.

✍ قليل من الدهون :

نحن نحتاج إلى الدهون بقدر بسيط، وهو غالبا يفوق كمية الدهون التى يتناولها أغلب الناس؛ وذلك للاستفادة بفوائد الدهون كعنصر غذائى. فالدهون تعد مصدرا مركزا للحصول على الطاقة، وهى ضرورية لامتصاص الجسم لبعض أنواع الفيتامينات وهى (أ)، (د)، (هـ)، (ك). كما أنه من الصعب أن نستسيغ طعامنا بدون قدر من الدهون.

ولقد أصبح من المؤكد أن الإفراط فى تناول الدهون الحيوانية (الدهون المشبعة) يلعب دورا مهما فى الإصابة بالأزمات القلبية. كما يؤدى الإفراط فى تناول الدهون بصفة عامة، سواء كانت حيوانية أو نباتية، إلى زيادة الوزن.. وتعد زيادة الوزن عاملا آخر يؤدى إلى الإصابة بالأزمات القلبية، وغير ذلك من المشاكل الصحية العديدة.

ولكى تساعد نفسك على الإقلال من تناول الدهون اتبع هذه الإرشادات التالية :

- اختر اللحوم الخفيفة قليلة الدسم كاللحم البتلو ولحم الدجاج (بدون جلد) والأسماك.
- قلل من تناول اللحوم المجهزة كاللانشون والهوت دوج.
- انزع أية دهون ظاهرة باللحم قبل إعداده للأكل.
- قلل من تناول الأطعمة المحمرة فى السمن أو الزيت - فاجعل أغلب طعامك مسلوقا، أو مشويا.
- اختر اللبن ومنتجاته من الأنواع قليلة الدسم.
- لاحظ أن المشهيات التى تضاف للأطعمة (مثل زبدة الفول السودانى أو الموستاردة) تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون ولذا يجب الحد من تناولها.

قليل من الملح :

إن أغلب الناس يتناولون كميات من ملح الطعام تفوق احتياج أجسامهم وقد وجد أن ذلك يمكن أن يصيب بعض الأشخاص بارتفاع ضغط الدم .

وبالإضافة لملح المائدة الذى نضيفه لطعامنا فإن ملح الطعام يدخل أيضا فى العديد من الأغذية الجهزة المحفوظة . ولذا يجب ملاحظة نسبة الملح بهذه الأغذية عند الشراء .

لكى تقلل من تناول ملح الطعام ، اهتم بعمل الآتى :

- حاول أن تتقبل مذاق الطعام بقدر قليل من الملح .. وهذا أمر قابل للتحقيق .
- تجنب شراء الأغذية المحفوظة المحتوية على كميات كبيرة من الملح مثل بعض أنواع الحسله ، والكاتشب ، والبطاطس المحمرة ، والزبدة ، والسجق .
- استخدام بدائل الملح ولكن دون إفراط .

مجموعة الفيتامينات والمعادن الضرورية ومقدار الاحتياج اليومى لها

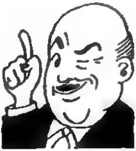
نوع الفيتامين أو المعدن	الاحتياج اليومى للذكور (فيما بين ١٩ ـ ٥٠)
فيتامين أ	٠,٧ مجم
ثيامين	١,٠ مجم
ريبوفلافين	١,٣ مجم
نياسين	١٧ مجم
حمض البانتوثينيك	لا توجد جرعة محددة – نادرا ما ينقص بالجسم
فيتامين ب ٦	١,٤ مجم
فيتامين ب ١٢	١,٥ ميكروجرام
بيوتين	١٠ – ٢٠٠ ميكروجرام
حمض الفوليك	٢٠٠ ميكروجرام
فيتامين ج	٤٠ مجم
فيتامين د	لا توجد جرعة محددة
فيتامين هـ	٣ – ٤ مجم

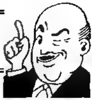
فيتامين ك	واحد ميكروجرام لكل كيلوجرام من الوزن
كالسيوم	٧٠٠ مجم
يود	١٤٠ ميكروجرام
حديد	٨٧ مجم
ماغنسيوم	٣٠٠ مجم
بوتاسيوم	٣,٥ جرام
سيلينيوم	٧٥ ميكروجرام
زنك	٩٥ مجم
فوسفور	٥٥٠ مجم
صوديوم	١,٦ جرام
نحاس	١,٢ مجم

متوسط احتياج الشباب والرجل للسعرات الحرارية

المرحلة العمرية	أسلوب الحياة	السعرات الحرارية / اليوم
١٨ – ٣٥ سنة	غير نشيط	٢٥٠٠
	نشيط	٣٠٠٠
	نشيط جدا	٣٥٠٠
٣٦–٧٠ سنة	غير نشيط	٢٤٠٠
	نشيط	٢٩٠٠
	نشيط جدا	٣٤٠٠
أكثر من ٧٠ سنة	غير نشيط	٢٢٠٠
	نشيط	٢٥٠٠

مقدار السعرات الحرارية المستهلكة بأنشطة مختلفة	
نوع النشاط	مقدار السعرات الحرارية / ساعة
النوم	٦٥
الكتابة	١٠٠
المشى	٢٥٠
المشى السريع	٣٠٠
ركوب الدراجة	٣٠٠
الجرى البطيء	٤٠٠
الجرى السريع	٦٥٠
السباحة	٥٠٠
الاسكواش	٦٥٠





أغذية تخدم صحتك الجنسية والإنجابية

تفسير العلاقة بين الغذاء والجنس :

إن العلاقة بين نوعية الغذاء الذى نتناوله ومدى تمتعنا بقدرة جنسية وإنجابية علاقة وطيدة .

فلابد لكى نتمتع بمقدرة جنسية جيدة ، ودرجة خصوبة عالية ، أن نوفر لأجسامنا ما تحتاجه من مغذيات تدعم هذه الناحية ، ولكى نتفهم ذلك بوضوح يجب أن نعرف أولا كيف تتم العملية الجنسية ؟ وكيف تتأثر بعامل التغذية ؟

مراحل العملية الجنسية :

إن العملية الجنسية تحدث بشكل معقد أكثر مما قد تتصور وذلك ابتداء من تولد الرغبة الجنسية مرورا بمرحلة الإثارة ثم الشبق ، ثم القذف . وهذه المراحل الأربع يشارك فى حدوثها والقيام بها عدة أجهزة بالجسم تعمل بشكل متوافق تحت سيطرة المخ . وتسفر هذه المراحل المختلفة عن خروج كيماويات مختلفة يلعب كل منها دورا محددا فى العملية الجنسية، ولذا يطلق على هذه الأحداث الكيميائية : كيمياء الجنس (sexual chemistry) .. وهو مصطلح حديث أصبح يفسر على أساسه الكثير من التغيرات الجنسية ، وكذلك مفهوم المنشطات الجنسية .

فيشارك فى حدوث العملية الجنسية الأجهزة التالية :

❑ الجهاز العصبى التلقائى :

وهو الجهاز الذى يهيمن على العملية الجنسية بشقيه المختلفين وهما : الجهاز العصبى السمبثاوى والجهاز العصبى الجار سمبثاوى . فعند وجود الرغبة الجنسية يبدأ

هذان الفرعان فى العمل بشكل متوافق .. ففى مرحلة الإثارة ترجح كفة الجهاز الجار سمبثاوى ويصبح هو المسيطر النشط ، ويؤدى هذا النشاط إلى إفراز المخ لمادة كيميائية هى : استيل كولين (acetylcholine) وهذه تؤدى إلى اتساع الأوعية الدموية وانخفاض ضغط الدم (بدرجة بسيطة) . وبحدوث تمدد واتساع للأوعية الدموية للقضيب الذكرى فإن الدم يندفع خلاله ويؤدى إلى تمدد الجسم الاسفنجى ويحدث بذلك انتصاب . وعندما تصل الإثارة إلى درجة عالية تبدأ مرحلة الشبق أو الذروة وعندئذ تزيد كفة الجهاز السمبثاوى ، ويصبح هو المسيطر النشط ، ويتسبب هذا النشاط فى إنتاج هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية ، وغير ذلك من الهرمونات . ويؤدى خروج هذه الكيماويات إلى حدوث ضيق بالأوعية الدموية ، وزيادة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، ويلى ذلك حدوث القذف (ejaculation) .

❑ جهاز الغدد الصماء :

كما يتحكم فى القيام بالعملية الجنسية بعض الهرمونات التى تفرزها غدد تسمى بالغدد الصمله . وبدون خروج هذه الهرمونات بشكل متوازن يمكن أن تختل إحدى مراحل العملية الجنسية .. وهذه الهرمونات تشمل ما يلى :

- هرمون الذكورة (تستوستيرون) : وهو بمثابة الوقود اللازم لانبعاث واستمرار الشهوة الجنسية .
- هرمون الأنوثة (استروجين) : وهو يعد مزاج المرأة للتوافق مع العملية الجنسية كما يؤدى إلى خروج مادة ملينة للمهبل استعدادا للجماع .
- هرمون البروجستيرون : وهو هرمون آخر أنثوى فائدته تجهيز بطانة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة فى حالة حدوث حمل .

❑ مجموعة من المواد يفرزها المخ :

وهذه عبارة عن مواد كيماوية معينة تلعب دورا فى حدوث العملية الجنسية ويطلق عليها : الموصلات العصبية .. ومن أهمها ما يلى :

- دوبامين : وهى مادة ضرورية للحضور الجنسي والإحساس بالإثارة والنشوة .
- سيروتونين : وهى مادة ضرورية للوصول إلى مرحلة الشبق .
- الببتيدات (peptides) : وهى مواد اكتشفت حديثا وتلعب دورا فى حدوث تمدد للأوعية الدموية للقضيب ، ولذا فإنها ضرورية لحدوث انتصاب .

❑ الجهاز العضلى :

ويقوم هذا الجهاز مــن خــلال عمـل عضـلات البطـن والحـوض والظـهر أو أى عضلات أخـرى علـى حسـب وضـع الجمـاع فـى تنفيـذ العمليـة الجنسـية ، فبـدون انقباضات عضلية لا يمكن حدوث العملية الجنسية .

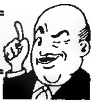
❑ دور الغذاء :

ويعتبر الغذاء السليم هو الوقود الذى " يشـغل " كـل الأجـهزة السـابقة ويحفـز على تكويــن الكيماويـات والمـواد المختلفـة الضروريـة للقيـام بالعمليـة الجنسـية . . فالعضلات ، والهرمونات ، والموصلات العصبية ، والببتيدات ، التى تشارك فى تنفيــذ العملية الجنسية ما هى فى الحقيقة إلا مــواد تشـارك الفيتامينـات والمعـادن والأحمـاض الأمينية فى بنائها .

ولذا فإنه ليس غريبا أن تضعف الاستجابة الجنسـية فـى حـالات سـوء أو نقـص التغذية بحيث لا يتوافر للأجهزة الجنسية المغذيات اللازمة .

والسؤال الآن : ما هى أهم هذه المغذيات (أو الأغذية) التى يجب توفيرهــا لتدعيـم الأجهزة الجنسية والتمتع بالتالى بصحة جنسية جيدة ؟

هذا ما نعرفه فى العرض التالى .



الأغذية المطلوبة للنكاح والخصوبة

❑ **الزنك:**

يعتبر معدن الزنك من أهم المغذيات الضرورية لإنتاج الهرمون الذكرى والذى يؤثر بدوره على الرغبة الجنسية ووجود الاستجابة الكافية للنكاح . وليس ذلك فحسب ، فالزنك ضرورى جدا لإنتاج عدد كاف من الحيوانات المنوية النشيطة ـ وفى حالة نقصه يقل عدد الحيوانات المنوية مما يقلل من خصوبة الرجل .

كما يتسبب نقص الزنك أيضا فى زيادة القابلية للإصابة بالتهاب البروستاتا . ويؤدى نقصه خلال مرحلة البلوغ إلى تأخر نمو القضيب والخصيتين .

وتزيد فرصة حدوث نقص بالزنك فى الحالات التالية :

- الإفراط فى التدخين .
- احتساء الخمور .
- الإفراط فى تناول الكافيين (الشاى والقهوة)
- حالات العدوى عموما .
- تناول بعض العقاقير الكيماوية .
- حالات الغسيل الكلوى .

الأغذية الغنية بالزنك:

- اللحوم والدجاج .
- الأسماك (وخاصة السردين والأنشوجا) .
- المكسرات عموما (مثل البندق واللوز ...)

- زيت جنين القمح .
- الحيوانات البحرية (وخاصة الجندوفلى والمحار) .
- بعض الأعشاب (وخاصة الموستاردة (الخردل) ، والزنجبيل ، والشطة الحمراء ، والقرفة ، والزعتر) .

❑ فيتامين هـ :

وهذا يعد أهم الفيتامينات الواجب توافرها بالجسم للتمتع بدرجة جيدة من الخصوبة والقدرة الجنسية .. ونظرا لأهميته الكبيرة يطلق عليه البعض " فيتامين الخصوبة " .

ولكن ما هو الدور الذى يقوم به هذا الفيتامين ؟ .. وماذا يحدث فى حالة نقصه بالجسم؟ إليك هذه المعلومات المهمة عن فيتامين هـ :

- يعتبر فيتامين هـ واحدا من أهم مضادات الأكسدة (antioxidant) وتبعا لهذا المفعول فإنه يحمى خلايا الجسم ، بما فى ذلك الخلايا الجنسية والتناسلية ، من الأضرار التى تتعرض لها بسبب ما يسمى بالشقوق الحرة (Free radicals) .. وهى عبارة عن مركبات كيميائية غير ثابتة تنتج من عمليات التمثيل الغذائى .
- ثبت من بعض الدراسات أن غياب هذا الفيتامين يؤدى إلى حدوث ضمور بخلايا الخصيتين .
- يعتبر من المغذيات الضرورية للقيام بعملية تكوين الحيوانات المنوية . . ويتسبب نقصه فى ضعف حيوية الحيوانات المنوية .
- يؤثر فيتامين هـ على الفص الأمامى للغدة النخامية ، والذى يؤثر ويسيطر على الأعضاء الجنسية ، والخصائص الجنسية . . ولكى يعتدل نشاط هذا الفص فإنه يجب توافر فيتامين هـ بمستوى معتدل . وقد وجد أن نقص فيتامين هـ يؤدى إلى إفراط فى نشاط هذه الغدة ، وقد يؤدى ذلك إلى إفراط فى نمو الأعضاء التناسلية فتكون كبيرة بدرجة غير طبيعية سواء فى الذكر أو الأنثى .

- وجد أن فيتامين هـ بالمشاركة مع الغدة الدرقية يؤثر على الإحساس بالرغبة الجنسية .

الأغذية الغنية بفيتامين هـ :

ينبغي ألا يقل المستوى الطبيعي لفيتامين هـ بالدم عن ٥ مجم لكل ١٠٠ مجم من الدم.. وفي حالة انخفاضه عن هذا المستوى تظهر علة حالة من البلادة أو الخمول تجاه الجنس الآخر وتضعف درجة الاستجابة الجنسية .

ويتوافر فيتامين "هـ" في الأغذية التالية :

- الخبز الأسمر والمخبوزات عموما من الدقيق الكامل (أي المحتفظ بالنخالة).
- المكسرات (مثل البندق واللوز ...) .
- البذور (وخاصة بذور دوار الشمس والقرع العسلي).
- فول الصويا .
- الزيوت النباتية (وخاصة زيت جنين القمح) .

❑ الفوسفور:

يقدم الفوسفور للجسم الفوائد التالية :

- يكون مع الأحماض الدهنية والجليسيرول والنيتروجين مركبات تسمى بالدهون الفوسفورية (phospholipids) ومن أهمها الليسيثين (Lecithin) الذي يلعب دورا مهما في تقوية الناحية الجنسية حيث يحفز ويزيد من إنتاج الهرمونات الجنسية ، وقد أظهرت بعض الدراسات أن نقص الليسيثين يرتبط بحدوث الضعف الجنسي .
- يعمل الفوسفور مع الكالسيوم والماغنسيوم على بناء العظام .
- يلعب دورا مهما في تكوين البروتينات النووية (nucleoproteins) المسئولة عن انقسام وتكاثر الخلايا .

الأغذية الغنية بالفوسفور:

تعتبر الأسماك والحيوانات البحرية (مثل الجمبرى والاستاكوزا والجندوفلى) من أغنى مصادر الفوسفور ـ ولعل هذه العلاقة هى السبب فى شهرة المأكولات البحرية كغذاء جنسى !

كما يتوافر فى الأغذية الأخرى التالية :

- خميرة الطعام .
- البذور (وخاصة بذور دوار الشمس والقرع العسلى والسمسم) .
- المكسرات (مثل البندق واللوز ...)
- النقل (مثل الفول السودانى والحمص ...)
- فول الصويا .
- الزيوت النباتية (وخاصة زيت جنين القمح) .

الأغذية الغنية بالليسيثين:

- الكبد .
- الخضراوات النيئة عموما .
- صفار البيض .
- الشيكولاته (منشط جنسى) .

كما يباع الليسيثين فى صورة مستحضرات طبية مثل الأقراص ، والبودرة ، والشراب ، والحبيبات .

❑ فيتامين ج:

يخدم فيتامين ج الناحية الجنسية من عدة نواح ، وهى :

- يزيد حيوية الجسم ويزيد من حيوية الحيوانات المنوية وقدرتها على الحركة ،

ولذا فإنه يدعم خصوبة الرجل.

- يعمل كمضاد للأكسدة وينعكس هذا التأثير الإيجابى على الناحية الجنسية.
- لاحظ الباحثون أن تناول جرعات عالية من فيتامين ج يزيد من الرغبة الجنسية.

انتبه أيها المدخن!

وقد وجد أن الإفراط فى التدخين يؤدى إلى نقص فيتامين ج بالجسم، كما يؤدى كذلك إلى نقص الزنك.

فإذا كنت ممن يدخنون ولا يقدرون على الإقلاع عن التدخين فيجب الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين ج.

❑ الأغذية الغنية بفيتامين ج:

- الموالح (البرتقال، الليمون، الجريب فروت، ...)
- الفلفل بأنواعه (الفلفل الأخضر، والفلفل الأحمر)
- الخضراوات الورقية (مثل المقدونس).
- فاكهة الكيوى (من أغنى المصادر).
- الجوافة.

❑ فيتامين ب:

هناك أنواع عديدة من فيتامينات ب تؤثر على القدرة الجنسية والخصوبة مثل:

- فيتامين ب ١
- فيتامين ب ٢
- فيتامين ب٣
- حمض الفوليك

علاج عقم الرجال بفيتامين (ب ١٢) !

أما أحدث اكتشاف عن فيتامينات ب وعلاقتها بالخصوبة فهو أن فيتامين ب ١٢ بالتحديد يحفز على إنتاج نوعية أفضل وأقوى من الحيوانات المنوية مما يرفع من درجة الخصوبة .

وقد ذكرت مجلة " لانست " الطبية في مقال عن العقم والخصوبة أن بعض الأطباء نجحوا في علاج ضعف الخصوبة عند الرجال بإعطاء جرعات عالية من فيتامين ب ١٢ عن طريق الحقن ، حيث أدى ذلك النظام العلاجي إلى زيادة نضج الحيوانات المنوية .

كما يستخدم أيضا فيتامين ب ١٢ كعلاج لعقم النساء الناتج عن الإصابة بالأنيميا الوبيلة الناتجة عن نقص هذا الفيتامين .

ويرى بعض الأطباء أنه في حالات نقص الخصوبة أو العقم يفضل إجراء قياس لمستوى فيتامين ب ١٢ بالدم ، فإذا ثبت وجود نقص به وجب إعطاء هذا الفيتامين للتغلب على مشكلة العقم أو نقص الخصوبة .

القضيب المثنى له علاج !!

ومن الطريف عن فيتامينات ب أن الباحثين قد وجدوا أن إعطاء نوع مميز من هذه الفيتامينات يسمى بارا – امينوبنزويك (PAPA) يساعد في علاج مرض بيروني .

في هذا المرض يصاب جزء محدد من نسيج القضيب بالتليف مما يؤدي إلى حدوث انحناء بالقضيب أثناء الانتصاب حول هذا الجزء مما يسبب ألما ويعوق الإيلاج . وقد وجد أن هذا الحمض يزيد من تغذية النسيج المتليف بالأكسيجين مما يساعد على جعله أكثر مرونة ، وبالتالي يقل انحناء القضيب ، ويقل الألم .

لكن هذا التأثير يحتاج إلى إعطاء جرعات عالية تبلغ حوالي ١٢ جراما يوميا ، ويجب أن يستمر لمدة طويلة قد تصل إلى سنتين . ويستمر هذا العلاج تحت إشراف الطبيب.

• الأغذية الغنية بفيتامينات ب:

حتى الآن تم تحديد ٢٥ نوعا من فيتامينات ب والتى تسمى فى مجموعها بفيتامين ب المركب. وفيما يلى توضيح لأهم الأغذية التى تتوافر بها النوعيات السابقة من فيتامينات ب والتى ترتبط أكثر من غيرها بالصحة الجنسية:

- فيتامين ب ١:

- خميرة الخبز.
- الحبوب الكاملة (مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والعدس ...).
- الخبز الأسمر والمخبوزات من الدقيق الكامل.
- النقل والمكسرات (مثل الفول السودانى، والحمص، واللوز، وعين الجمل).
- الكبدة والقلوب واللحوم.

- فيتامين ب ٢:

- خميرة الخبز.
- الخبز الأسمر والمخبوزات من الدقيق الأسمر.
- الكبد.
- صفار البيض.
- عيش الغراب.

- فيتامين ب ٣:

- خميرة الخبز.
- الخبز الأسمر والدقيق الكامل.
- الحبوب الكاملة (المحتفظة بقشرها).
- الفول السودانى.
- اللحوم والدجاج والديوك الرومى (اللحوم الغامقة فقط).

ـ حمض الفوليك :

- خميرة الخبز .
- الأوراق الخضراء للخضراوات (الإسفانخ والخبيزة والملوخية) .
- الدقيق الكامل (وخلاصة جنين القمح) .
- الكبد .
- الحبوب الكاملة .

ـ فيتامين ب ١٢ :

يوجد فى الأطعمة الحيوانية فقط مثل :

- الكبد
- الكلاوى
- المحار (مثل أم الخلول والجندوفلى)
- التونا والسردين والسلمون .
- البيض واللبن .
- الجبن (معظم الأنواع) .

ـ حمض بارا – امينو بنزويك :

- الكبد (البقرى)
- الكرنب
- اللبن (البقرى)
- البيض
- عيش الغراب
- الشوفان
- السبانخ
- بذور دوار الشمس
- الدقيق الكامل (وخلاصة جنين القمح) .

❑ فيتامين (أ):

هذا الفيتامين يخدم الصحة الجنسية من أكثر من ناحية ، كما يلى :

- يحافظ على سلامة نسيج الخصية .
- يساعد على الوقاية من سرطان الخصية .
- يساعد على مقاومة سرطان البروستاتا .
- يساعد على زيادة أعداد الحيوانات المنوية .
- يعد ضروريا لإنتاج الهرمونات الجنسية .

ـ زيت كبد الحوت .. وسره الرهيب !

وباعتبار أن زيت كبد الحوت من أغنى الأغذية بفيتامين (أ) فهو يعتبر غذاء مفضلا للمقبلين على الزواج حيث ينشط ويدعم الوظائف الجنسية .

ـ تناول البيض النيئ وادع لى !

ولنفس الغرض السابق أنصحك كذلك بتناول البيض النيئ أو " البرشت " . يذكر دكتور " وليام روبنسون " رئيس قسم الأمراض التناسلية بمستشفى "برونكس " بنيويورك أن البيض النيئ غنى جدا بفيتامين أ وأن تناوله نيئا يقلل من خطره على صحة القلب والشرايين (لاحتواء البيض على نسبة مرتفعة من الكوليستيرول) وذلك لأن البيض النيئ يحتوى كذلك على نسبة عالية من الليسيثين التى تعمل كمضاد للكوليستيرول علاوة على تأثيرها المنشط للناحية الجنسية .

كما يذكر دكتور " روبنسون " أنه استطاع أن يحقق نجاحا فى علاج بعض حالات الضعف الجنسى بوصف البيض النيئ لمرضاه .

- **احترس من السالمونيلا :**

إن الضرر الوحيد المحتمل من كثرة تناول البيض النيئ هو الإصابة بميكروب السللونيلا حيث إن طهى البيض يقتل أى عدوى محتملة به .

الأغذية الغنية بفيتامين أ :

سافة لزيت كبد الحوت والبيض النيء فإن فيتامين (أ) يتوافر بجرعات عالية فى الأغذية
ة :

- الكبد (بأنواعه المختلفة) .

- الخضراوات (مثل الجزر ، الفلفل الأحمر ، المقدونس ، الإسبانخ ، البصل الأخضر ، كولى ، . . .) .

- الفاكهة (مثل المشمش والكنتالوب) .

المختصر المفيد

بناء على كل المعلومات السابقة عن الأغذية وعلاقتها بالصحة الجنسية الجابية تعتبر الأغذية التالية من أفضل الأغذية المدعمة لهذه الناحية :

- الأسماك والحيوانات البحرية . . وكذلك معلبات السردين والتونا والأنشوجا . . .
- النقل والمكسرات .
- جنين القمح والمخبوزات من القمح الكامل (المحتفظ بقشره) .
- البذور . . مثل بذر القرع العسلى ودوار الشمس والسمسم .
- خميرة الخبز .
- الشيكولاته .
- الكبد والدجاج .
- الخضراوات الورقية عموما .
- الموالح .
- البيض النيء (أو البرشت) .
- زيت كبد الحوت .
- زيت جنين القمح .

الـزواج يحـتاج إلى قوة ولـياقة بدنـية ..
فاسـتعـد مـن الآن !

كما يحتاج الاستعداد للزواج إلى تدعيم كفاءتك الصحية والاهتمام بتناول الأغذية المدعمة للخصوبة ، فإنه يحتاج منك كذلك إلى تدعيم لياقتك وكفاءتك البدنية .

فمن ناحية ، يلعب الجهاز العضلى دورا مهما فى القيام بالعملية الجنسـية ، وإذا لم تتوفر للعضلات اللياقة الكافية تعرضت للإجهاد والشد والتقلصات .

ومن ناحية أخرى ، فإن اكتساب اللياقة البدنية الكافيـة مـن خـلال الانتظـام علـى ممارسة الرياضة يخدم صحتك بوجه عام ، ويشعرك بالارتياح النفسى ، ويساعدك علـى مقاومة التوتر ، ويجعلك أكثر توافقا مع متطلبات الحياة اليوميـة التى تحتـاج إلى مجـهود عضلى ، كرفع أحمال ثقيلة أو الاضطرار للعدو لغرض مـا ، أو صعـود الـدرج لمسـافة مرتفعة .

فممارسة الرياضة شيء ضرورى جدا لكل منا .

ماذا يمكن أن تفعل لك ممارسة الرياضة ؟

- تقوية العضلات واكتساب اللياقة والرشاقة .
- المساعدة على الاسترخاء .
- المساعدة على النوم بشكل أفضل .
- تنشيط الذهن وزيادة القدرة على التركيز .
- اكتساب الحيوية والثقة بالنفس .

- مساعدة الهضم وتحسين الشهية للطعام .
- تليين المفاصل وزيادة القدرة الحركية .
- مقاومة الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية .
- مقاومة الإصابة بألم الظهر وأوجاع المفاصل .
- تخفيف بعض الأمراض كمرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع الكوليسترول .
- توفير الوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .
- تقليل فرصة الإصابة بالأزمات القلبية .

اكتساب اللياقة شئ .. وتحقيق بطولات رياضية شئ آخر :

إن ما نقصده فى هذا الموضوع هو ممارسة الرياضة بغرض اكتساب اللياقة البدنية العامة ، فهذا يختلف عن ممارسة الرياضة بغرض إحراز بطولات رياضية . ففى هذه الحالة الثانية ، أنت تحتاج للتدريب المتواصل لعدة ساعات ، وربما للتمرين على أجهزة رياضية خاصة ، والخضوع لنظام غذائى وأسلوب معيشى معين . أما ممارسة الرياضة بغرض اكتساب اللياقة فلا يتطلب منك أكثر من قضاء بعض الوقت بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا فى ممارسة تمرينات رياضية خفيفة (كالايروبيك) وممارسة رياضة المشى أو رياضة العدو ، أو نوع من الرياضات يتفق مع رغبتك وقدرتك الصحية .

احتياطات عامة :

وأيا كان نوع الرياضة التى تنوى ممارستها ، فإنه من الضرورى أن تكون موافقة لعمرك ولقدرتك الجسمانية ، وخاصة إذا كان لديك أى متاعب بالقلب أو الأوعية الدموية (كقصور الشريان التاجى) ، أو كنت مصابا بالسكر أو بارتفاع ضغط الدم . وعموما يمكن مناقشة هذا الأمر مع طبيبك الخاص . كما أنه من الضرورى ألا تبذل جهدا فوق قوة احتمالك أثناء ممارسة أى رياضة ، فيجب أن تتوقف فى الحال متى شعرت بضعف المقدرة على استكمال المزيد .

ومن الضرورى كذلك أن تختار نوعا من الرياضة تشعر بالمتعة فى ممارسته ، بحيث لا يكون الغرض من الرياضة هو المحافظة على الصحة فحسب وإنما الاستمتاع كذلك بالرياضة وقضاء وقت ممتع للنفس .

انتبه

كما أنه من الضرورى أن تحذر من ممارسة أى رياضة شاقة فى الحالات التالية ويفضل استشارة الطبيب :

- إذا كنت تجاوزت سن ٣٥ سنة ، ولم تمارس أى نشاط رياضى لعدة سنوات مضت .
- إذا كنت فوق سن ٦٠ سنة .
- إذا كنت تعانى من بدانة مفرطة .
- إذا كنت تدخن بشراهة .
- فى حالة حدوث وفاة لأحد من أفراد أسرتك قبل سن ٤٠ سنة بمرض القلب.
- فى حالة وجود مشكلة صحية معينة تخضع للعلاج مثل مرض القلب ، أو السكر ، أو مشاكل العمود الفقرى .

ففى هذه الحالات تساعدك استشارة الطبيب فى اختيار نوع النشاط الرياضى الذى يتوافق مع حالتك الصحية وفى معرفة الاحتياطات المهمة التى يجب أن تأخذ بها تجنبا لأى مضاعفات صحية .

تمرينات الإحماء :

وأيا كان نوع الرياضة التى تعتزم ممارستها ، فإنه يجب أن تهيىء جسمك لجهود هذه الرياضة بأداء تمرينات الإحماء (التسخين) للوقاية من حدوث تقلصات بالعضلات ، ولتحفيز القلب تدريجيا على ضخ كمية زائدة من الدم لتلبية حاجة الجسم أثناء التمرين .

وإليك هذه النماذج لتمارين الإحماء :

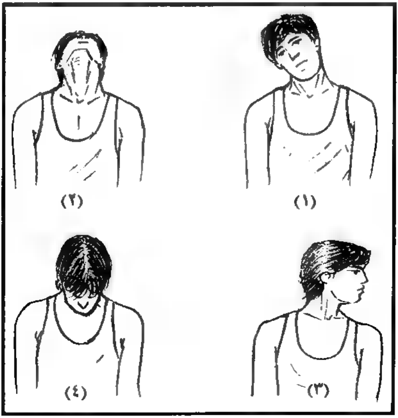
ابدأ بالجرى البطىء أثناء الوقوف لتنشيط الدورة الدموية . ثم قم بعد ذلك بتليين عضلات جسمك من أعلى لأسفل .

تمارين العنق :

تساعد التمارين التالية على تليين عضلات العنق :

١ – قم بإدارة العنق تدريجيا وببطء تجاه الجانب الأيسر (شكل ١) .

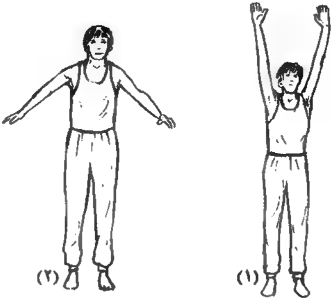
ثم استمر فى إدارته للوراء واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان (شكل ٢) . . ثم استكمل حركة الإدارة للجانب الأيمن واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان (شكل ٣) . . ثم اجعل ذقنك يتدلى لأسفل تدريجيا تجاه منتصف الصدر مع رفع الرأس فى الاتجاه نفسه ببطء واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان (شكل ٤) ثم عد للوضع الابتدائى . كرر التمرين بعدد مرتين .



تمارين الذراعين :

اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدين بمسافة ٤٥ سم تقريبا .

قم بإدارة الذراعين فى الهواء على الجانبين بحركة تدريجية بطيئة مع مراعاة القيام بالشهيق أثناء حركة الرفع والقيام بالزفير أثناء حركة الخفض (شكل ١ ، ٢) .

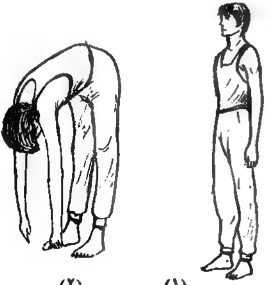


(٢) (١)

تمارين الجذع :

اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدين بمسافة ٤٥ سم تقريبا ومد الذراعين على الجانبين (شكل ١) .

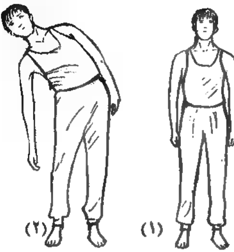
استرخ .. ثم خذ شهيقا عميقا ، ثم قم بالانحناء للأمام مع القيام بالزفير بحيث يتدلى الذراعان والرأس والجذع لأسفل لأقصى مسافة ممكنة (شكل ٢) .



(٢) (١)

ثم قم بفرد الجسم لأعلى مرة أخرى مع القيام بالشهيق وذلك بحركة تدريجية بطيئة وحتى تتخذ الوضع الابتدائى نفسه . كرر التمريـن بعـدد ١٠ مـرات ثـم زده تدريجيا خلال أسبوع إلى ٢٠ مرة .

تمارين الخصر :

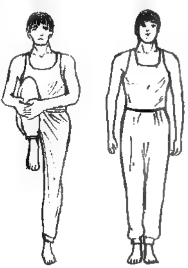


(١) (٢)

اتخذ وضع الوقـوف مع جعـل القدمين متباعدتين بمسافة ٤٥ سم تقريبا وضم الذراعين على الجانبين (شكل ١) .

خـذ شـهيقا عميقـا ثـم مـل بجسمك تجاه الجانب الأيسر بحركـة تدريجية بطيئـة وبحيـث تسـقط الـذراع اليسرى لأقصى مسـافة ممكنـة مـع الاحتفـاظ بـالركبتين مفرودتين واحتفظ بـهذا الوضـع لمدة ثـلاث ثـوان (شـكل ٢) . ثـم عـد للوضـع الابتدائى مع القيام بالزفير . . ثم كرر التمرين بالميل تجاه الجانب الأيسر .

تمارين الساقين :



(٢) (١)

اتخذ وضـع الوقـوف مع جعـل القدمين مضمـوتـين ومـد الـذراع علـى الجـانبين (شكل١).

خذ شهيقا عميقا مع القيـام برفـع الركبة اليسرى لأعلى والإمساك بالساق المرفوعة من منطقة القصبة (شكل ٢) وذلك مع الاحتفاظ بالظهر مفرودا . . احتفـظ بـهذا الوضـع لمدة ثلاث ثوان .

ثم قم بالزفـير وعـد للوضـع الابتدائـى ،

كرر التمرين للركبة اليمنى .

كرر التمرين لعدد ١٠ مرات لكـل سـاق ثـم زده تدريجيا إلى عـدد ٢٠ مـرة خـلال أسبوع .

❑ كيف تنمى لياقتك البدنية؟

مفهوم اللياقة البدنية :

إن اللياقة البدنية (fitness) تعنى بمفهومها البسيط اكتساب القدرة على التوافـق مع المجهود العضلى الذى نتعرض له من خلال حياتنا اليوميـة (مثـل رفـع أحمـل ، أو صعود الدرج ، . . .) دون أن نشعر بتعب شديد ، أو نتعرض لشد عضلى ، أو نعانى من " كرشة " النفس .

ولاكتساب اللياقة البدنيـة مـن خـلال التمرينـات الرياضيـة عنـاصر ثلاثـة يجب تقويتها وهى :

- القوة (Strenght) .
- المرونة (flexibility) .
- التحمل (endurance) .

وهذه العناصر الثلاثة يعمل المدربون فى الملاعب على تقويتها فى اللاعبـين مـن خلال مجموعات معينة من التمارين التى تتدرج تدريجيا فـى عـدد مـرات القيـام بـها ، وفى مهارة أدائها . وإليك بعض النماذج لهذه التمارين .

- **تمارين القوة :**

تعنى القوة : المقدرة على استخدام القوة العضلية (muscle force) لحمـل ، أو رفع ، أو سحب حمل ثقيل .

إن لجسلمنا تحتوى على أكثر من ٦٠٠ عضلة تهيئها لأداء حركـات مختلفـة ، وكلمـا

دربنا هذه العضلات من خلال استخدام القوة العضلية زادت بالتالى قدرتنا على القيام بالأنشطة التى تتطلب مجهودا عضليا .

- **نمـوذج :**

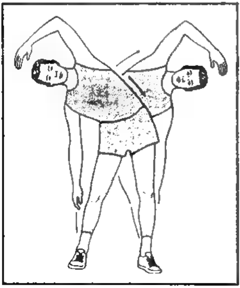
التدريب بالدمبلز والسوستة :

يستخدم فى هذا التدريب أثقل صغيرة تزداد أوزانـها تدريجيا لتقوية مجموعات مختلفة من عضلات الذراعين . ويجرى كل تمرين بمعدل ثلاث مرات فى البداية ويزداد عدد المرات تدريجيا .

رفع أوزان ثقيلة :

كما يعتبر التدريب على رفع الأثقل من أفضل التدريبات لزيادة حجم العضلات (Muscle bulk) حيث يؤدى ذلك إلى زيادة حجم الأنسجة الليفية المكونة للعضلات .

- **تمارين المرونة :**



أما المرونة فتعنى القدرة على فرد ، أو ثنى ، أو لىّ عضلات الجسم فى نطاق حركى واسع وتعتمد المرونة على مدى سهولة حركة المفاصل وليونة العضلات والأوتار . أما نقص المرونة فإنه يعرض للإصابة بالشد العضلى أو التقلصات عندما نضطر للقيام بحركات مفاجئة أو عنيفة .

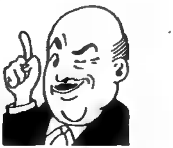
وتفيد تمرينات الليونة بصفة عامة فى مقاومة حدوث شد عضلى أثناء التدريب ، وتحافظ على الوضع الصحيح للقامة ، وتجعل الحركات المختلفة أكثر ليونة وسهولة .

نموذج :

- **تمارين التحمل :**

أما التحمل فإنه يعنى القدرة على مواصلة التدريب لأطول فترة ممكنة دون توقف أو راحة .وتعتمد القدرة الجيدة على التحمل على كفاءة القلب ، والرئتين ، والمفاصل. ونقص التحمل يعرض اللاعب للتعب السريع ، وعدم القدرة على التوازن الحركى أثناء التمرين .

ولزيادة القدرة على التحمل يمكن المواظبة على ممارسة أى نوع من الرياضات الهوائية عموما مثل العدو ، أو السباحة ، أو ركوب الدراجات مع زيادة فترات التدريب تدريجيا . فخلال كل تدريب يعمل القلب والرئتان معا بأقصى جهد ممكن لتوفير الأكسيجين الكافى للعضلات مما يمكن الخلايا العضلية من الاستمرار فى التدريب لأطول فترة ممكنة .



كيف تحافظ على خصوبتك وتزيد من فرص الإنجاب ؟

- انتبهوا يا سادة : خصوبة الرجال فى خطر!
- أسباب نقص الخصوبة .
- اختبار القدرة على الإنجاب .
- ٦ نصائح لتدعيم القدرة الجنسية وزيـادة فرص الإنجاب .

خصوبة الرجال فى خطر !!

رجل اليوم أقل خصوبة من رجل الأمس !

على مدى خمسين سنة مضت انخفضت درجة الخصوبة والقدرة على الإنجاب بين الرجل على مستوى العالم .. هذا ما تؤكده الدراسات والإحصائيات . وأبرز نواحى ضعف الخصوبة التى لاحظها الباحثون هى :

- انخفاض أعداد الحيوانات المنوية .
- شيوع مشكلة نقص حركة وحيوية الحيوانات المنوية .
- زيادة أعداد الحيوانات المنوية المشوهة ... ولكن تُرى ما هو السبب ؟

فتش عن التلوث البيئى :

إن أهم سبب يراه الباحثون وراء حدوث هذه المشكلة هو التلوث البيئى الذى صار سمة أساسية من سمات هذا العصر . وهذا التلوث يعنى كل أنواع ومصادر السموم والنفايات الضارة والكيماويات والإشعاعات التى نتعرض لها والتى تؤثر تأثيرا سلبيا على عملية تكوين الحيوانات المنوية فى الخصية .

احترس من الدجاج !

كما تشتمل صور هذا التلوث على تلوث الغذاء وهناك دراسة أجراها باحثون مصريون كشفت عن احتواء جلد ودهن الدجاج الأبيض على نسبة من الهرمونات (هرمون الاستروجين) يمكنها أن تؤثر بالسلب على درجة الخصوبة ، وهذه الهرمونات جاءت من خلال حبوب منع الحمل التى تقدم فى بعض المزارع بغرض تسمين الدجاج .

أسباب نقص الخصوبة :

وبالإضافة إلى عامل التلوث البيئى فإن هناك عوامل وأسبابا أخرى تكمن وراء انخفاض درجة الخصوبة . . وهذه مثل :

- **وجود خلل فى عملية إنتاج الحيوانات المنوية :**

وهذا الخلل قد يرجع إلى :

- وجود عيب تكوينى أو خلقى أو وراثى يمنع تكوين حيوانات منوية سليمة .
- وجود اضطراب هرمونى .
- عدم نزول الخصيتين إلى كيس الصفن .
- التعرض للإشعاع بدرجات كبيرة ومتكررة .
- حدوث عدوى تؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية . . مثل التهاب الغدة النكفية .
- وجود خلل ناتج عن تعرض الخصية لإصابة .

- **انخفاض كفاءة الحيوانات المنوية على تلقيح البويضة :**

وهذا يعنى إما انخفاض أعدادها أو حيويتها ، أو لزيادة نسبة الحيوانات المنوية المشوهة ، وهذا يرجع لأسباب مكتسبة عديدة من أهمها :

- الإفراط فى التدخين .
- تناول العقاقير المخدرة .
- تناول عقاقير تؤثر على حيوية الحيوانات المنوية .

- **وجود انسدادات تعوق خروج الحيوانات المنوية :**

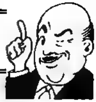
وفى هذه الحالة قد لا تظهر حيوانات منوية فى عينة اختبار السائل المنوى . وهذا الانسداد قد يرجع لوجود عيب خلقى ، أو لوجود عيب مكتسب كما فى حالة انسداد الوعاء الناقل للمنى بسبب مرض السيلان المزمن .

- **وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية :**

وهذه الأجسام المضادة قد يكون مصدرها جسم الزوج نفسه لوجود خلل بالجهاز المناعى . أو يكون مصدرها جسم الزوجة . . وفى الحالتين يؤدى ذلك إلى شل حركة الحيوانات المنوية وربما قتلها .

- **عدم حدوث قذف :**

وهذا يرجع لسبب يؤدى إلى ضعف جنسى يتمثل فى عدم القدرة على تحقيق انتصاب قوى مستمر وبالتالى عدم القدرة على القذف . ولذلك أسباب مختلفة مثل وجود إصابة بالأعصاب المؤثرة على الانتصاب كما فى حالة إصابات الحوض أو بسبب جراحات البروستاتا .



اختبار القدرة على الإنجاب

كيف تعرف درجة خصوبتك (عالية أم منخفضة) !

او كيف تعرف سبب تأخر حدوث إنجاب ؟

لاختبار درجة خصوبة الرجل (الزوج) أو للكشف عن سبب تأخير الإنجاب يجرى اختبار للسائل المنوى (semen analysis) .

وللحصول على عينة جيدة للاختبار ، يجب أن يمتنع الرجل عن القذف قبل إجراء الاختبار لمدة ثلاثة أيام على الأقل .

يتسلم الرجل (الزوج) من المعمل وعاء بلاستيكيا صغيرا معقما لحفظ العينة ، ويجب أن يسلم العينة للمعمل خلال ساعة منذ حصوله عليها . . ويفضل أن تؤخذ العينة فى المعمل .

ويتم الحصول على العينة إما " بالاستمناء باليد " أو بجماع الزوجة مع القذف خارجا .

يتم فحص العينة فى المعمل بالميكروسكوب لحساب عدد الحيوانات المنوية ، وتقدير درجة حيويتها ، وتقدير مدى قدرتها على الحركة ، وفحص نسبة الحيوانات المنوية المشوهة بها .

ولكى يكون الزوج قادرا على الإنجاب فإنه يجب أن يتمتع بعدد من الحيوانات المنوية السليمة لا يقل عن ٢٠ مليونا كحد أدنى ، ويجب أن تتمتع هذه الحيوانات المنوية بدرجة جيدة من الحركة والحيوية حتى تستطيع التحرك نحو البويضة والقيام بتلقيحها .

اختبارات أخرى :

وفى حالة وجود مشكلة بنتائج فحص عينة السائل المنوى مثل وجود انخفاض شديد بعدد الحيوانات ، أو ضعف حركتها ، أو عدم وجود حيوانات منوية نهائيا ، يُعرض الزوج على طبيب مختص فى الخصوبة (طبيب أمراض جلدية وتناسلية أو طبيب مسالك بولية) لإجراء مزيد من الفحوص للكشف عن سبب هذه المشكلة .. وهذه الفحوص مثل :

- فحص الخصيتين وكيس الصفن يدويا للكشف عن وجود دوالى بالخصية .. حيث إن وجود دوالى الخصية من المشاكل الشائعة التى تسبب انخفاض عدد وحيوية الحيوانات المنوية .

- فحص الخصيتين بالأشعة .. وذلك للكشف عن بعض العيوب مثل وجود انسداد بالوعاء الناقل .

- أخذ عينة من الخصية وفحصها مجهريا .

اختبار ما بعد الجماع (post –coital test) :

ومن الفحوصات المهمة والشائعة التى تجرى لاختبار درجة الخصوبة ومدى قدرة الزوجين على الإنجاب اختبار يجرى بعد جماع الزوجة ، ولذا يسمى هذا الاختبار اختبار ما بعد الجماع (post – coital test) .

يكشف هذا الاختبار عن مدى قدرة الحيوانات المنوية على اختراق مخاط الرحم للوصول للبويضة وتلقيحها . فمن المعروف أن الحيوان المنوى يمر خلال مهبل الزوجة إلى عنق الرحم وينفذ خلال المخاط الذى يفرزه عنق الرحم للوصول إلى البويضة المنتظرة للتلقيح فى قناة فالوب . وفى حالة عدم قدرة الحيوانات المنوية على المرور خلال هذا المخاط لا يحدث بالتالى تلقيح للبويضة .

ويجرى هذا الاختبار على النحو التالى :

يتم الجماع بين الزوجين خلال اليوم السابق لميعاد التبويض حيث يكون المخاط

رقيقا نسبيا . . ثم تحضر الزوجة لعيادة الطبيبة (طبيبة أمراض النساء) لأخذ عينة من المخاط بعد حوالى ٦ – ٨ ساعات يُفحص هـذا المخـاط مجهريا لاختبـار درجـة حيويـة وحركة الحيوانات المنوية خلاله .

علاج حالات ضعف الخصوبة :

تعالج مشكلة ضعف الخصوبة بعلاج السبب المؤدى لها .

فعلى سبيل المثال ، فى حالة وجود دوالى بالخصية يكون العلاج جراحيـا لتصحيح هذه المشكلة . ويؤدى ذلك إلى حدوث تحسن كبير بعدد وحيوية الحيوانات المنوية بعـد حوالى ثلاثة شهور منذ إجراء الجراحة . . وهـى المـدة التى تتكـون خلالها الحيوانـات المنوية .

وفى حالة الكشف عن أجسام مضادة يفرزها جسم الزوج ضد الحيوانات المنويـة ، يُعالج الزوج بالكورتيزونات حيث تقلل من نشـاط إنتـاج الأجسـام المضـادة مما يزيـد بالتالى من درجة الخصوبة .

وفى حالة وجود خلل هرمونى كنقص هرمـون الذكـورة يتـم تصحيحـه بـالعلاج الهرمونى التعويضى .

وفى حالة وجود انسداد ما يعوق نزول الحيوانات المنوية من الخصيـة أثنـاء القـذف يعالج جراحيا .

وهكذا . .

٦ نصائح لتدعيم القدرة الجنسية وزيادة فرص الإنجاب :

الإقدام على الزواج يتطلب من الطرفين زيادة الاهتمام ببعض الجوانب الصحيـة للتمتع بأسلوب معيشى أكثر صحة وحيوية خلال الأشهر أو السنوات القليلة المتبقية على بدء الزواج ، وذلك بغرض التهيؤ لإقامـة حيـاة جنسـية موفقـة تـؤدى إلى سـرعة تحقيق حلمهما فى الإنجاب وتقليل فـرص حـدوث تشـوهات أو عيـوب بمولودهمـا . وبالنسبة للرجل (الزوج) فإن هناك بعض الإرشـادات الصحيـة المهمـة التـى يجـب

الأخذ بها خلال الفترة السابقة للزواج بغرض زيادة فرص الإنجاب من خلال تحسين نوعية الحيوانات المنوية مما يرفع من درجة الخصوبة .

وهذا يتطلب الاهتمام بالنواحى التالية :

- **التوقف عن التدخين :**

يعتبر التوقف عن التدخين من أهم أوجه الاستعداد للزواج وتكوين أسرة سليمة معافاة !

وذلك لأن التدخين يؤدى إلى إنتاج عدد قليل من الحيوانات المنوية ضعيفة الحركة والحيوية علاوة على زيادة نسبة الحيوانات المشوهة غير الطبيعية . وتبعا لذلك فإن التدخين يؤدى إلى ضعف خصوبة الرجل وتضاؤل فرص الإنجاب . وبعد مرور فترة ثلاثة شهور – هى مدة تكوين الحيوانات المنوية – منذ الإقلاع عن التدخين تعود الحيوانات المنوية تدريجيا لحالتها الطبيعية وتزيد بالتالى درجة الخصوبة .

أما إذا كانت الزوجة من " المدخنات " فإنها تتعرض لمشاكل بعملية الولادة وعادة ما تتم ولادتها قبل الأوان ، علاوة على أن التدخين أثناء الحمل يحرم الجنين من الأكسيجين اللازم لنموه مما قد يؤدى بالتالى إلى ولادة طفل ضعيف ناقص الوزن .

واستمرار التدخين بعد الإنجاب يعرض الوليد لمتاعب متكررة بجهازه التنفسى ، وقد يصاب بحساسية صدرية (ربو شعبى) ، وتزيد قابليته للإصابة بنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية .

- **التغذية السليمة المتوازنة :**

إن نقص بعض الأنواع المعينة من الفيتامينات والمعادن يؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية وهذه مثل الزنك ، وفيتامين ب ١٢ ، وفيتامين هـ . وهذا يعكس بالتالى أهمية الحرص على تناول غذاء صحى متوازن فى عناصره الغذائية وغنى بالفيتامينات والمعادن المختلفة والتى تتوافر فى الفواكه والخضراوات الطازجة .

كما أن حرص العروس على الالتزام بالتغذية السليمة المتوازنة يوفر البيئة المناسبة

لنمو الجنين بعد الزواج ويضمن حصوله على كافة المغذّيات الضرورية للنمو .

- **ممارسة الرياضة بشكل منتظم :**

إن الانتظام على ممارسة الرياضة يضمن توفير اللياقة البدنية وزيادة حيوية الجسم ، وهذا يجعل الزوجين أكثر استعداداً لعملية الإنجاب ، ويعين الزوجة فيما بعد على تحمل مشقة الحمل بدرجة أكبر بالنسبة لغيرها ممن يفتقدن اللياقة البدنية الكافية .

- **الامتناع عن المخدرات والمسكرات :**

مثلما تتأذى الحيوانات المنوية من أضرار التدخين فإن الضرر الواقع عليها يكون كبيرا أيضا فى حالة إقبل الرجل على تناول مواد مخدرة أو مسكرة بأنواعها المختلفة .

حيث تؤدى هذه السموم إلى انتقاص عدد الحيوانات المنوية ، وضعف حيويتها ، وزيادة نسبة الحيوانات المنوية المشوّهة .

- **اجعل خصيتيك باردتين !**

قد تدهش من هذه النصيحة الغريبة . إن أى شىء يرفع درجة حرارة الخصية يؤثر على عملية إنتاج الحيوانات المنوية ويضعفها ، فإذا كنت تستعد للزواج فامتنع من الآن عن الاسترخاء فى حمام ماء ساخن . . وارتداء ملابس داخلية ضيقة وخاصة المصنوعة من ألياف صناعية فاستخدم بدلا منها ملابس واسعة من القطن . . وإذا كنت بدينا فحاول أن تتخلص من وزنك الزائد ؛ لأن تضخم الفخذين يرفع من درجة حرارة الخصية .

- **احترس من هذه الأخطار :**

إن التعرض للإشعاعات أو لبعض الكيماويات يمكن أن يقلل من درجة الخصوبة حيث يؤدى ذلك إلى أضرار بعملية تكوين الحيوانات المنوية مما يتسبب فى إنتاج حيوانات منوية ضعيفة تزيد بها نسبة التشوهات . فإذا كنت تضطر للتعرض لهذه العوامل المضرة من خلال عملك فلابد أن تلتزم باحتياطات الأمن والسلامة .

كما يجب كذلك الحذر من التعرض المتكرر للإشعاعات الكهرومغناطيسية والتى صارت تحيط بنا من جوانب عديدة .. فهناك دراسات تشير إلى خطورتها على خصوبة الرجل .. ومن مصادر هذه الإشعاعات محطات الكهرباء ، وأجهزة الميكروويف وأجهزة التليفون المحمول (لم يثبت بشكل قاطع حتى الآن تأثير أجهزة التليفون على خصوبة الرجل) .

احتياطات خاصة ضرورية قبل الزواج والإنجاب :

- **الوقاية من انتقال الأمراض الوراثية :**

فى حالة وجود أى أمراض وراثية ضمن عائلتك أو عائلة العروس لابد قبل إتمام الزواج من استشارة طبيب متخصص فى الأمراض للكشف عن مدى احتمل انتقل هذه الأمراض للأبناء . وتزيد أهمية ذلك فى حالة زواج الأقارب حيث تزيد فرصة انتقل المرض الوراثى للأبناء .

وهذه الأمراض مثل :

- حالة الطفل المنغولى .
- الأنيميا المنجلية .
- أنيميا البحر المتوسط .
- مرض الكوريا (Huntington's chorea) .

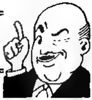
- **حامل فيروس الإيدز .. هل ينجب ؟**

فى حالة حدوث عدوى بفيروس نقص المناعة المكتسب (HIV) فإن هذا الفيروس غالبا ما ينتقل للجنين من خلال الزوجة المصابة بالعدوى عن طريق الزوج. ونظرا لانتشار الإصابة بهذا الفيروس فى دول الغرب بسبب الانحلال الأخلاقى فقد توصل العلماء فى إيطاليا إلى تقنية حديثة تمكن من فصل الخلايا المصابة بهذا الفيروس المعدى من السائل المنوى للزوج ثم عمل تلقيح صناعى للزوجة بالسائل المنوى السليم .

وقد وجد أن هذه الطريقة التى بدأت تنتشر فى أوربا تقلل بدرجة كبيرة من فرصة انتقل العدوى بهذا الفيروس (HIV) للجنين لكنها لا تمنعها تماما .

تفهم أسباب المشكلات الجنسية وطرق علاجها

- ضعف الرغبة الجنسية
- ضعف الانتصاب
- القذف السريع
- القذف المتأخر
- سن اليأس عند الرجال
- العلاج التعويضى بهرمون الذكورة



مشكلات جنسية شائعة

يكاد كل رجل متزوج أن يعانى من نوع من الاضطرابات الجنسية بين حين وآخر مثل مشكلة القذف السريع أو مشكلة ضعف الانتصاب .

كما يكاد كل شاب مقدم على زواج أن يفكر في احتمال تعرضه لأحد هذه الاضطرابات الجنسية وبخاصة مشكلة القذف السريع .

فما حقيقة هذه الاضطرابات الجنسية ؟ . . وما أسباب حدوثها ؟ . . وكيف يمكن السيطرة عليها ؟

هذا ما سنعرفه من العرض التالى الذى يُلقى الضوء على أكثر الاضطرابات الجنسية شيوعا وطرق علاجها .

مشكلة الرغبة الجنسية

من الطبيعى أن يتعرض أغلب الرجال لفترات تنخفض خلالها رغبتهم الجنسية ، فليس من المعقول أن تظل الرغبة الجنسية قوية نشطة طوال الوقت ورغم كل الظروف !

- **البحث عن الأسباب :**

وهناك أسباب عديدة لضعف الرغبة الجنسية ، دعنا نوضح أكثر هذه الأسباب شيوعا :

- **الاكتئاب :** إن الإحساس بالكآبة لسبب ما غالبا ما يصحبه ضعف فى الميل الجنسى ونقص بالطاقة الجنسية .

- **التعب العام :** فالإحساس بالتعب والإجهاد كفيل بإضعاف الرغبة الجنسية .

- **بعض العقاقير :** ومن أبرزها العقاقير المخفضة لضغط الـدم حيث يتسبب بعضها فى إضعاف الرغبة الجنسية، أو إضعاف الانتصاب أو كليهما.

- **الملل من المعاشرة الجنسية :** وهذه المشكلة مـن المشـاكل الشـائعة والتى تكون كفيلة بإضعاف الرغبة الجنسية. ولكن لاشك أن هناك الكثير ممـا يمكـن عملـه لإعادة الدفء للعلاقة الجنسية بين الزوجين.. وذلك مثل :

- لابد أن يتناقش الزوجان بصراحة وموضوعية وأن يوضح كل منهما للآخر مـا يراه موافقا لرغباته لتنشيط العلاقة الجنسية بينهما.
- يجب قضاء وقت كاف من الإثارة والمداعبات بين الزوجين قبـل بـدء الجمـاع الفعلى.
- لابد من تغيير المكان والظروف التى يتم فيها الجماع بين وقت وآخر لكسـر دائرة الملل.

- **ضعف الرغبة بسبب نقص هرمون الذكورة :** هرمـون الذكـورة المعـروف باسم "تستوستيرون" هو المسئول عـن وجـود الرغبـة والميـل الجنسـى تجـاه الطـرف الآخر. وهو المسئول كذلك عن ظهور الصفات الجنسية الثانويـة كظـهور الشـارب، وشعر العانة إلى آخره

والحقيقة أن ضعف الرغبة بسبب نقص هذا الهرمون أمر قليل الحدوث وعـادة مـا يحدث ذلك بين العجائز بحكم التقدم فى السن.

ولا يفيد تقوية الرغبة الجنسية بإعطاء هـذا الهرمـون إلا فـى حالـة نقـص مسـتواه بالجسم.. وإذا لم يستخدم هذا الهرمون فى محله وبجرعات مقننة فإنـه يمكـن أن يـؤدى إلى أضرار جانبية قد تكون شديدة.

مشكلة ضعف الانتصاب

منذ عدة سنوات قليلة كـان يعتقـد أن أغلـب أسـباب الضعـف الجنسـى، بمعنـى ضعف الانتصاب، ترتبط بالناحية النفسية، فكـان مـن الشـائع أن يُواجـه كثـير مـن

الرجل ممن يعانون من ضعف جنسى بمثل هذه العبارة من أطبائهم : " إن المشكلة تكمن فى دماغك . . ولا يوجد سبب عضوى واضح " . أما الآن فقد تغير مفهوم الضعف الجنسى بعد ما اتضح أن المسببات العضوية تلعب دورا كبيرا فى حدوث حالات الضعف الجنسى يفوق الدور الذى تلعبه العوامل النفسية . ومن ناحية أخرى أصبح تعبير الضعف الجنسى (Impotence) أقل استعمالا بعد ما ظهر تعبير آخر لوصف حالات ضعف الانتصاب بمزيد من الخصوصية وهو مصطلح عيوب الانتصاب [erectile dysfunction = ED] . . وقد توافق ظهور هذا المفهوم الجديد مع ظهور عقار " الفياجرا " فى سنة ١٩٩٨ والذى جاء لأجل علاج الحالات التى تقع تحت هذا المصطلح .

ففى الوقت الحالى أصبح هناك مسببات عضوية تحتل نسبة كبيرة فى حدوث حالات ضعف الانتصاب بالنسبة للعوامل النفسية مثل :

- **ضعف كفاءة الشرايين :**

– ففى حالة وجود قصور بالشرايين المغذية للحوض والقضيب الذكرى تنخفض بالتالى كمية الدم الواصلة للقضيب ، وهذا يؤثر على قوة الانتصاب التى تتطلب تدفق كمية كافية من الدم خلال أنسجة القضيب . وهذا القصور الشريانى قد يكون أحد المشاكل المصاحبة لمرض السكر ، أو مرض القلب [قصور الشريان التاجى] ، أو ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم ، أو ارتفاع ضغط الدم . ويعد القصور الشريانى هو أكثر الأسباب العضوية شيوعا لضعف الانتصاب .

– حدوث مشكلة تؤثر على الاستجابة العصبية للانتصاب . . أى تؤثر على الاتصال الطبيعى بين القضيب الذكرى والجهاز العصبى المركزى . . وهذا يحدث كما فى حالة استئصال البروستاتا [بسبب إصابة الأعصاب المختصة بالانتصاب] ، أو إصابات الحوض أو العمود الفقرى الناتجة عن الحوادث ، وبعض الأمراض العصبية مثل مرض باركنسون .

– تناول عقاقير معينة تضعف الانتصاب ومن أكثرها شيوعا العقاقير الخافضة لضغط الدم والعقاقير المنومة والمهدئة .

– الاكتئاب : إن نسبة كبيرة من حالات الاكتئاب ترجع لتغيرات عضوية كيميائية بالمخ ، ويعتبر الاكتئاب سببا شائعا لضعف الانتصاب .

- **التدخين والدهون .. عدوان لدودان للصحة الجنسية !**

وبناء على ما سبق فإن التدخين والإفراط فى تناول الدهون المشبعة (الحيوانية) والذى يؤدى إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول يعدان من المسببات المهمة والشائعة لضعف الانتصاب بسبب تأثيرهما السيئ على الشرايين وبالتالى على تدفق الدم للقضيب .

- **هل أنت بحاجة للفياجرا ؟ !**

وهناك وسائل مختلفة لعلاج حالات الضعف الجنسى (ضعف الانتصاب) مثل العلاج بالعقاقير ، والأجهزة التعويضية ، وأجهزة السحب . هذا مع ضرورة علاج السبب المؤدى للضعف الجنسى فى حالة إمكانية ذلك .

ويعتبر عقار الفياجرا (Viagra) واسمه العلمى (Sildenafil citrate) أفضل عقار حتى الآن لعلاج الحالات التى تندرج تحت مصطلح ضعف الانتصاب [Erectile dystfunctim = ED] فقد أثبتت التجارب الإكلينيكية حدوث تحسن واضح لكل ثلاثة رجال من بين أربعة رجال مصابين بضعف الانتصاب .

يعمل هذا العقار – باختصار – على زيادة تدفق الدم للقضيب الذكرى مما يحفزه على الانتصاب بشكل قوى ولمدة كافية تسمح بالاتصال الجنسى .

وفى عدد بسيط من الحالات يتسبب تناول الفياجرا فى حدوث أضرار جانبية مثل الصداع ، واحمرار وتوهج الوجه ، واضطراب الرؤية .

ومن أهم موانع استخدام الفياجرا ما يسببه استخدامها مع العقاقير المحتوية على مادة النيتريت – وهى العقاقير التى تستخدم لتوسيع الشرايين التاجية – من أضرار .

ويؤخذ عقار الفياجرا قبل الجماع بمدة ساعة تقريبا .. ولا يفضل تناول أكثر من قرص واحد يوميا للوقاية من الأضرار الجانبية المحتملة .

مشكلة القذف السريع

المقصود بالقذف السريع أو المبكر [premature ejaculation] حدوث قذف بمجرد حدوث إيلاج أو ربما قبل ذلك .

هذه المشكلة سببها الغالب هو القلق من الممارسة الجنسية ولذا فإنها تنتشر بين الأزواج الجدد فى شهر العسل . . بل إن مجرد التفكير فى احتمل حدوث هذه المشكلة قد يجعلها تحدث بالفعل .

كما وجد أن بعض الرجل يتميزون بحساسية عصبية زائدة بمقدمة القضيب مما يجعلهم أكثر استجابة لحدوث القذف عن غيرهم .

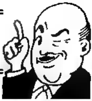
وعلاج هذه الحالة يكون بعلاج القلق ، ومحاولة بث الهدوء والطمأنينة والثقة بالنفس ، وهذا ما يساعد على تحقيقه الطبيب النفسى .

وهنك علاجات لتأخير القذف مثل : الكريمات والبخاخات الموضعية التى تخدر الأعصاب الطرفية وتؤخر بالتالى من الاستجابة العصبية .

كما تساعد بعض أنواع العقاقير المضادة للاكتئاب على تأخير القذف كأحد الأضرار الجانبية لها .

وهنك تمرين ننصح به دائما للتغلب على هذه المشكلة ومحاولة التأقلم مع وضع الإيلاج المثير لأطول فترة ممكنة .. وهذا التمرين يمكن ممارسته أثناء الجماع .

يعتمد التمرين على الاستسلام للإثارة الجنسية لبضع ثوان أو دقائق وعندما يقترب القذف توقف الإثارة وبالتالى يتعطل حدوث القذف ثم تكرر الإثارة ثم توقف وهكذا عدة مرات ، ثم يسمح بحدوث القذف ، فمع تكرار هذا التمرين عدة مرات يمكن التأقلم على تحمل الإثارة الجنسية لأطول فترة ممكنة .



مشكلة القذف المتأخر

حدوث القذف هو انعكاس [reflex] يحدث بسبب الاستثارة المستمرة للقضيب المنتصب . ولكن ببساطة قد لا يحدث هذا الانعكاس عند بعض الأزواج على الرغم من استمرار الانتصاب والإثارة . . فما هو السبب ؟

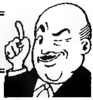
إن أغلب الرجل يتعرضون لأوقات يجدون فيها صعوبة فى الوصول إلى مرحلة الشبق والتى يعقبها حدوث القذف وذلك لأسباب بسيطة شائعة مثل حدوث قذف منذ وقت قريب ، أو بسبب الإجهاد ، أو بسبب تناول عقاقير معينة كالمهدئات . ولكن فى الحقيقة أنه عندما تكون هذه المشكلة مستمرة أو متكررة فإن سببها الغالب يكون سببا نفسيا عميقا كالإحساس الداخلى بالذنب والتحقير تجاه الممارسة الجنسية بسبب التنشئة الصارمة . . أو بسبب رفض الإنجاب والأبوة أو غير ذلك .

ومشكلة تأخر أو غياب القذف من المشاكل الجنسية المزعجة ؛ لأنها تعرقل إتمام العملية الجنسية بصورتها الطبيعية وتضطر الطرفين لقضاء وقت أطول من اللازم لإنهاء الجماع عادة ما يشعر خلاله الطرفان بالضيق والمعاناة .

وعلاج مشكلة القذف المتأخر يكون بعلاج السبب المؤدى للحالة وعادة ما يحتاج ذلك لاستشارة الطبيب النفسى لبحث وعلاج المشكلة النفسية التى قد ترتبط بتأخير القذف أو عدم حدوثه .

أما خبراء علم الجنس [sex therapists] فإنهم يقترحون هذه الطريقة العلاجية: يستمر الزوج فى ممارسة الجماع بطريقة عادية حتى تصل الزوجة إلى مرحلة الإشباع ثم يقوم بإخراج العضو واستكمل الإثارة باليد . . وعندما يكون على وشك الإنزال يعود مرة أخرى لجماع زوجته حتى يحدث القذف .

ومع تكرار ذلك عادة ما يتعود الزوج على حدوث القذف بصورة طبيعية وفى وقت مناسب .



ســن الـيأس عـند الرجـال

لوحظ أن الرجل فى منتصف العمر [خلال الأربعينيات أو بداية الخمســينيات] كثيرا ما يتعرضون للشكوى من بعض المتاعب المتفرقة مثل :

- الصداع – ضعف التركيز
- ضعف القدرة على اتخاذ القرارات – نقص الثقة بالنفس
- التعب السريع – تعكر المزاج أو الاكتئاب . .

بالإضافة لانخفاض الرغبة الجنسية وعدم القدرة على تحقيق انتصاب قوى مستمر .

ونجد فى الوقت نفسه أن النساء أيضا خلال هذه الفترة العمرية يتعرضــن لمتـاعب متفرقة بسبب بلوغ سن اليأس مثل :

- الصداع – العصبية الزائدة .
- الإحساس بسخونة وتوهج فى منطقة الوجه والعنق .
- غزارة العرق .

فهل يعنى ذلك أن الرجل خلال هذه الفترة يصابون كذلك بمتـاعب سـن اليـأس على غرار ما يحدث للنساء ؟!

إن المرأة تصاب بمتاعب سن اليأس لأسباب هرمونية ؛ حيث يتوقف إنتاج هرمــون الاستروجين من المبيضين ، والتالى ينخفض مستواه بجسم المـرأة بدرجـة كبـيرة تكـون كفيلة بإحداث أغلب هذه المتاعب .

فهل هناك أسباب هرمونية تؤدى بالرجل لبلوغ سن اليأس ؟

إن هناك مؤيدين ومعارضين لهذا الموضوع ، فالرجل يتعرض بالفعل لانخفاض مستوى هرمون الذكورة [تستوستيرون] مع التقدم فى السن لكن ذلك لا يحدث عادة إلا بعد بلوغ سن الستين وليس قبل ذلك . كما أن هذا الانخفاض يكون بطيئا تدريجيا . وبناء على ذلك فإن حدوث تغير هرمونى بجسم الرجل يؤدى إلى ظهور هذه المتاعب يعد أمرا مستبعدا.

ولكن فى الحقيقة أن بعض الباحثين وجدوا أنه على الرغم من تمتع الرجل خلال هذه الفترة العمرية بمستوى طبيعى من هرمون التستوستيرون إلا أن هناك عاملا ما يجعل مفعول هذا الهرمون ضعيفا أو غير مؤثر بدرجة كافية .

وفى الوقت نفسه لا يتفق بعض الباحثين مع فكرة حدوث تغير هرمونى يؤدى بالرجل لمتاعب سن اليأس لكنهم يرون أن هذه المتاعب تكون نفسية بحتة من نتاج التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية التى يمر بها الرجل خلال هذه الفترة .

وعموما فإن الاعتقاد بوجود نقص بمستوى أو بفاعلية هرمون التستوستيرون هو الاعتقاد الأكثر قبولا لتفسير ظاهرة سن اليأس عند الرجل .

العلاج التعويضى بهرمون الذكورة

أجريت عدة تجارب حول علاج متاعب سن اليأس عند الرجل [Male menopause] بإعطاء هرمون الذكورة [تستوستيرون] ولوحظ أنه حدث تحسن ملحوظ لأغلب الحالات التى يقل فيها مستوى هذا الهرمون .

من هذه التجارب ، تجربة أجريت فى إحدى عيادات لندن على عدد من الرجال بلغ ١٠٠٠ رجل ممن تراوحت أعمارهم ما بين ٣٠-٨٠عاما . وفى حوالى ٨٠٪ من تلك الحالات حدث تحسن بدرجة جيد إلى جيد جدا حيث تحسنت القدرة الجنسية ، وانخفضت الشكوى من الصداع والإجهاد .

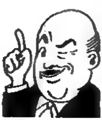
ويقدم هرمون التستوستيرون فى صورة مختلفة مثل الأقراص أو الكبسولات ، لكنه يتميز فى هذه الصورة بضعف الفاعلية بسبب إتلاف انزيمات المعدة لمادة الهرمون .. أو فى صورة حُقن .. أو فى صورة لزقة توضع على الجلد [Testosterone Skin Patch] . ولكن ما يجب أن نؤكد عليه أن العلاج بهذا الهرمون له مخاطر صحية مما دعا إلى وجود مؤيدين ومعارضين لتقديم هذا العلاج . ومن أكبر مخاطر هذا العلاج أنه يزيد من القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا ولهذا فإن الأطباء يحرصون قبل تقديم هذا الهرمون على إجراء اختبارات وفحوص كافية للكشف عن مدى القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا أو لاستثناء وجود سرطان بالفعل فى مرحلة مبكرة حيث إن تقديم هرمون التستوستيرون فى هذه الحالة سيحفز على سرعة نمو وانتشار هذا السرطان .

- **العلاج الطبيعي لمتاعب سن اليأس :**

إن الضغوط النفسية [Stress] تلعب دورا مهما فى حدوث متاعب منتصف العمر التى نسميها أحيانا متاعب سن اليأس عند الرجل . ولذا يرى بعض الباحثين أنه لا يجب أن نلجأ لأى علاج هرمونى قبل أن نحاول أن نجعل حياتنا أكثر إشراقًا وهدوءًا للتغلب على المتاعب التى تظهر خلال هذه الفترة العمرية .

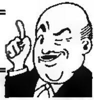
وهذا يستدعى الاهتمام بهذه النواحى :

- اتخاذ خطوات إيجابية للتقليل من الضغوط النفسية فى مجال العمل أو المنزل .
- اتباع برنامج رياضى منتظم لاكتساب اللياقة البدنية وتنشيط الدورة الدموية والترويح عن النفس .
- إعطاء اهتمام خاص للعلاقة الزوجية الجنسية لجعلها أكثر عاطفة وإمتاعًا .. وعدم التأخر عن بحث أى مشكلات تعترض هذه العلاقة بمعرفة الطبيب المختص .
- الانضمام لأنشطة جديدة تثير روح التحدى والحماس .
- الاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن منخفض فى نسبة الدهون وغنى بالألياف والكربوهيدرات المعقدة .



هل لديك مشكلة بجهازك التناسلى ؟
.. لكل مشكلة علاج

- تركيب الجهاز التناسلى .
- مشاكل القضيب .
- مشاكل الخصية .
- مشاكل البروستاتا .



جهازك التناسلى ومشاكله

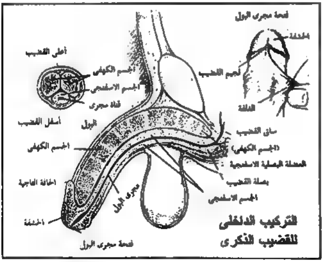
- **وما خفى كان أعظم !**

إن كثيرا من الشباب والرجل يعتقدون أن الجهاز التناسلى الذكرى يتكون من مجرد الأجزاء الظاهرة لهم ، أى من القضيب وكيس الصفن ، بينما يجهلون باقى الأجزاء الأخرى الخفية التى يتكون منها الجهاز التناسلى ووظائفها المهمة .

- **تركيب الجهاز التناسلى :**

يتكون الجهاز التناسلى من الأجزاء التالية والتى يلعب كل منها دورا معينا فى عملية الخصوبة والإنجاب .

- القضيب الذكرى (Penis) :



التركيب الداخلى للقضيب الذكرى

يتكون القضيب الذكرى من الداخل من ثلاث حجرات أسطوانية الشكل تجرى بطول القضيب ، وهى عبارة عن نسيج إسفنجى قابل للتمدد . يوجد منها اثنتان من أعلى وواحدة أسفلهما وتسمى الحجرتان العلويتان الجسمين الكهفيين (Corpora Cavernosa) .. وتسمى الحجرة السفلية الجسم الإسفنجى (Corpus Spongiosum) .

وفى غياب الإثارة الجنسية يكون القضيب فى حالة ارتخاء ، وتكون حجراته الثلاث منكمشة ، وعندما تحدث إثارة جنسية ويستجيب المخ لها يبدأ اندفاع الدم بغزارة إلى شبكة الأوعية الدموية بالنسيج الإسفنجى مما يؤدى إلى تمدد الجسمين الكهفيين وحدوث انتصاب للقضيب .

وفى أسفل الحجرة السفلية تجرى قناة مجرى البول (urethra) وهى عبارة عن أنبوبة عضلية تنقل البول من المثانة إلى الخارج ، كما يمر بها السائل المنوى أثناء القذف .

- **الخصية (Testis) :**

ويوجد منها زوج ، وهما عبارة عن غدتين تناسليتين يفرزان الهرمون الذكرى المعروف باسم تستوستيرون ويقومان بإنتاج الحيوانات المنوية .

والخصيتان عند الرجل تناظران المبيضين عند الأنثى حيث يقومان بإنتاج الهرمونات الأنثوية الجنسية وإنتاج البويضات التى تمثل وحدات التناسل .

- **كيس الصفن (Scrotum) :**

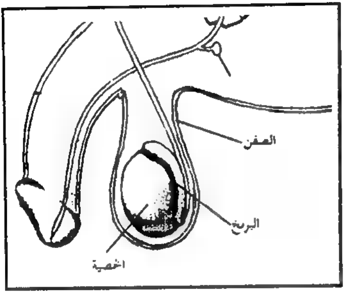
وتتدلى الخصيتان بارتفاعين مختلفين داخل جيب جلدى متعرج يقع خلف وأسفل القضيب وهو كيس الصفن (Scrotum) والحقيقة أن وجود الخصيتين داخل كيس الصفن خارج الجسم وليس داخله له أهمية خاصة . فقد وجد أن كفاءة الخصيتين فى العمل تتأثر بدرجة الحرارة ، فالحرارة المرتفعة تقلل من كفاءة عمل الخصيتين . ولذا فإن وجود الخصيتين محفوظتين داخل كيس الصفن خارج الجسم يجعلهما يحتفظان بدرجة حرارة منخفضة عن درجة حرارة الجسم بفضل دورة الهواء حول كيس الصفن والتى تقوم بتبريدهما ، فعادة تقل درجة حرارة الخصية عن درجة حرارة الجسم بمقدار ٥ درجات مئوية . وهذا الانخفاض فى درجة الحرارة يحفز الخصيتين على إنتاج الحيوانات المنوية وهرمون تستوستيرون .

- **القنوات المصنّعة للمنى (Seminiferous tubeles) :**

وداخل كل خصية يوجد حوالى ١٠٠٠ أنبوبة دقيقة أشبه "بالمكرونة الاسباجيتى" ولو وضعت هذه الأنابيب على خط مستقيم واحدة تلو الأخرى لبلغ طولها حوالى

٥٠٠ متر ! هذه الأنابيب العجيبة هى التى تتكون داخلها الحيوانات المنوية فـى الخلايـا المكونة لهذه الأنابيب . وتبدأ هذه الأنابيب فى تكوين الحيوانات المنوية ابتداء من سن البلوغ وتكون الحيوانات المنوية الناشئة لا تزال فى حالة غير ناضجة (Immature) .

- **البربخ (Epididmis) :**

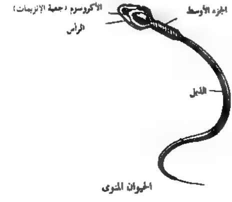


شكل يوضح ما بداخل كيس الصفن

وتنتهى هذه الأنابيب الدقيقة لتكون جسمًا أنبوبى الشكل ملتفًا يسمى بالبربخ يقع خلف الخصية .

وداخل البربخ يتم تخزين الحيوانات المنوية الناشئة لتنضج تدريجيا على مدى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع تكون بعدها جاهزة للقذف خارج الجسم . ويبلغ عدد الحيوانات المنوية التى تصل لنهاية البربخ يوميا وتكون جاهزة للخروج حوالى ٥٠ مليون حيوان منوى .

- **الحيوان المنوى :**



والحيوان المنوى الناضج لـه شكل مميز جدا . . فيتكون من رأس وجسم صغير وذيل طويل . ورأسه بيضاوى الشكل ، يحتوى على المادة الوراثية التى ينقلها الأب لابنه عندما يحدث الحمل . ويتميز الحيوان المنوى بحركة أشبه

بحركة السوط وهى التى تدفعه للأمام ليتخذ طريقه تجاه البويضة عندما يقـذف داخـل المهبل .

والحيوانات المنوية لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة ، وإنما تـرى بالمجهر .. ويبلـغ طـول الحيوان المنوى مقدار ٠,٠٥ ميلليمتر .

- **خلايا ليدج (Leydig cells) :**

يرجع الفضل إلى هذه الخلايا المميزة فى إنتاج الهرمون الذكرى تستوستيرون . تقـع خلايا ليدج (Leydig cells) مبعثرة بين خطوط الأنابيب المصنعة للمنى داخـل كـل خصية .

وعند البلوغ يزداد إنتاج هذه الخلايا للهرمون الذكرى والـذى يـؤدى إلى اكتسـاب الصفات الجنسية الثانوية التى تميز الفتـى عـن الفتـاة مثـل ظـهور الشـارب وامتـلاء العضلات إلى آخره .. كما يرجع الفضل إلى هذا الهرمون فـى حـدوث الميـل للجنـس الآخر وتولد الرغبة الجنسية .

- **الوعاء الناقل (Vas deference) :**

قبل حدوث القذف ، تُنقل الحيوانات المنوية من البربخ لتمر خلال أنبوبـة طويلـة تسمى الوعاء الناقل (Vas deference) فى اتجاه مدخل قناة مجرى البول .

- **الحويصلات المنوية (Seminal Vesicles) :**

وعندما يحدث القذف تقوم مجموعة من الحويصلات الدقيقة تسمى بـالحويصلات المنوية بإفراز حوالى ٦٠٪ من السـائل المنوى داخل الوعـاء ليختلـط بالحيوانـات المنويـة ويخرج معها فى اتجاه قناة مجرى البول للخارج .

- **البروستاتا (The Prostate) :**

أما غدة البروستاتا فهى غدة صغيرة فى حجم حبـة اللـوز تقـع عنـد قـاعدة المثانـة البولية وتحيط بقناة مجرى البول .

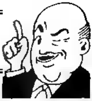
تشارك البروستاتا فى إنتاج باقى الإفرازات التى تختلط بالحيوانات المنوية والسائل المنوى عند حدوث القذف ـ حيث تتجمع هذه الإفرازات التى تخرج من البروستاتا (السائل البروستاتى) عند بداية قناة مجرى البول قبل حدوث القذف بعدة ثوان لتكون جاهزة للخروج مع الحيوانات المنوية والسائل المنوى.

- **ما هو المنى (النطفة) ؟**

المنى (Semen) هو عبرة عن " كوكتيل " يجمع بين إفرازات الحويصلات المنوية وإفرازات غدة البروستاتا والحيوانات المنوية . فقبيل حدوث القذف تختلط هذه الإفرازات بالحيوانات المنوية لتهيىء لها البيئة المناسبة لها بعد خروجها من الجسم حيث تسبح الحيوانات المنوية خلالها وتستمد منها ما تحتاجه من غذاء لبقائها حيّة لأطول فترة ممكنة .

ويبلغ مقدار المنى فى المتوسط الذى يخرج خلال القذف مقدار ملعقة صغيرة أو أقل قليلا .

ويتكون المنى من نسبة كبيرة من الماء تبلغ حوالى ٩٠٪ بالإضافة لأنواع عديدة من المغذّيات مثل الزنك ، والبوتاسيوم ، والجلوكوز ، وفيتامين ج .. وبفضل هذه المغذيات تحتفظ الحيوانات المنوية بعد القذف بحيويتها وقدرتها على النشاط والحركة .



مشاكل القضيب الذكرى

يتعرض القضيب الذكرى، كأى عضو من أعضاء الجسم، لمشاكل صحية وأمراض لكن فرصة حدوث هذه المتاعب تكون كبيرة لاشك بسبب الانحراف الجنسى .

فبالإضافة للثآليل التناسلية، والهربس التناسلى، وأمراض الاتصل الجنسى المحرم (الزنا)، وضعف الانتصاب بمسبباته المختلفة، يتعرض القضيب كذلك للإصابة بهذه المشاكل الصحية.

- **التهاب الحشفة (Balanitis) :** المقصود بذلك التهاب رأس القضيب أو التهاب الجلد الأملى الزائد (Foreskin) فى حالة عدم إجراء عملية الختان (الطهارة) .

يظهر رأس القضيب فى هذه الحالة مائلا للاحمرار رطبا بعض الشيء ويكون مؤلما عند اللمس ومثيرا للحكة.

يحدث هذا الالتهاب نتيجة تعرض الجلد بهذه المنطقة لعدوى سواء بكتيرية أو فطرية وبالتالى يكون العلاج إما بالمضادات الحيوية (بالنسبة للعدوى البكتيرية) أو بمضادات الفطريات (بالنسبة للعدوى الفطرية) ويحدث هذا الالتهاب نتيجة أسباب وعوامل مختلفة مثل :

- **إهمال النظافة :** حيث يؤدى تجمع القاذورات والأوساخ بهذه المنطقة بسبب إهمال الاستحمام والنظافة إلى إصابة الجلد بالعدوى وخاصة العدوى البكتيرية.

- **إهمال إجراء عملية الختان (الطهارة) :** إن إهمال إجراء عمليـة الختـان (الطهارة) يتيح فرصة عظيمة لتجمع القاذورات تحت الجلد الزائـد بالمقدمـة وخاصة إذا كان هذا الجلد مشدودًا أكثر من اللازم (phimosis) مما لا يمكـن بالتالى من إزاحته للوراء وتنظيف المنطقة أسفله .. وهذه المشكلة تظهر خاصـة بين صغار السن حيث إن هذا الجلد الزائـد يـتراخى مـع التقـدم فـى السـن وأحيانا يكون هناك ضرورة لإجراء عمليـة (الطـهارة) ، بصرف النظر عـن عمر المريض ، للتخلص من تكرار هذا الالتهاب .

- **الالتهاب الجنسى :** كمـا يمكـن أن يحـدث التـهاب رأس القضيـب بسـبب الاتصال الجنسى فى حالة وجود عدوى مهبلية ، وخاصة العدوى الفطرية .

- **الحساسية والتـهيُّج :** أحيانـا يتعـرض جلـد رأس القضيـب لمـواد مثـيرة للحساسية تصيبه بحالة مـن التـهيج وهـذا بـدوره يزيـد مـن فرصـة حـدوث العدوى .

وهذه المواد قد تكون :

- المواد الكيماوية المطهرة للملابس الداخلية . - العازل الذكرى (الكبوت) .
- المواد القاتلـة للحيوانـات المنويـة (Spermicide) والتـى تسـتخدمها الزوجـة بغرض منع الحمل .
- عقاقير معينة تستخدمها الزوجة موضعيا لعلاج مشكلة صحية ما .

- **الانتصـاب العنيـد (Priapism) :** يحـدث الانتصـاب بتدفـق الـدم عـبر الشرايين المغذية للقضيب ، ويحدث الارتخاء بإعادة رجوع هذا الدم عبر الأوردة .

ولكن أحيانا تطول مدة الانتصاب ، رغم انتهاء الجماع أو الإثارة الجنسية ، وعادة ما يكون ذلك مصحوبا بألم ، وحالة من عدم الارتياح .. وهذا هو مـا نصفـه بالانتصاب العنيد (Priapism) أى : الانتصاب المستمر دون داع والذى لا يعقبه حدوث ارتخاء إلا بعد فترة طويلة مؤلمة .

أحيانا تحدث هذه المشكلة فى حالات مرضية معينة مثل وجود انسداد فى الدورة الدموية الوريدية مما لا يسمح بالتالى برجوع الدم وارتخاء القضيب . ولكن فى الحقيقة أن السبب الغالب لهذه المشكلة ناتج من سوء استخدام بعض العلاجات الحديثة لحالات ضعف الانتصاب .

فعادة ما تحدث هذه المشكلة بسبب استعمال جرعة زائدة من العقاقير التى تحقن موضعيا بالقضيب لإحداث انتصاب .

كما يمكن أن تحدث حالة الانتصاب العنيد مع استعمال جرعات كبيرة من عقار الفياجرا .

وتعتبر مشكلة الانتصاب العنيد من المشاكل الصحية الخطرة التى تستدعى سرعة تقديم العلاج ، وذلك لأن استمرار انتصاب القضيب لفترة طويلة أكثر من ست ساعات يمكن أن يصيب أنسجته بتلف دائم ويؤدى إلى تكون جلطة دموية تؤدى إلى مضاعفات خطيرة بالأنسجة قد تتسبب فى غياب الانتصاب تماما .

وتعالج مشكلة " الانتصاب العنيد " بطرق مختلفة مثل سحب كمية من الدم بسرنجة معقمة مما يؤدى بالتالى إلى ارتخاء القضيب .

- **القضيب المنثنى (مرض بيرونى) :**

يتميز القضيب الطبيعى باستواء أنسجته حيث يكون لها نفس درجة السمك . . ولكن أحيانا تكون هناك منطقة محددة تتميز بزيادة سمك الأنسجة الليفية بها بالنسبة لباقى الأجزاء ويمكن عادة تحديد هذه المنطقة بالنظر أو " جسُّها " باليد حيث تكون أشبه بالحبة الصلبة .

وتكمن مشكلة هذه المنطقة المحددة السميكة فى أنها تؤثر على استقامة القضيب أثناء الانتصاب ؛ لأنه عندما ينتصب ينثنى عند هذه المنطقة السميكة . وتبعا لذلك يصير الانتصاب مؤلما ويكون الاتصال الجنسى غير مريح بل غير ممكن أحيانا .

ولكن ما سبب حدوث هذه المشكلة ؟ لوحظ أن هذه المشكلة تحدث عادة بين الرجل فوق سن الأربعين ، ولم يعرف لها سبب محدد ، ولكن يعتقد أنها ناتجة من

تعرض القضيب فى منطقة معينة لإصابة متكررة غير ملحوظة أثناء ممارسة الجماع بعنف فمع تكرار ذلك يحدث تضخم للأنسجة الليفية بهذه المنطقة المحددة .

وفى الحالات الشديدة التى تتميز بانتصاب مؤلم وصعوبة فى الاتصال الجنسى يكون هناك ضرورة لإجراء جراحة للتغلب على هذه المشكلة . وعادة تتم هذه الجراحة بعمل غرز جراحية خاصة على الجانب المقابل بحيث تمنع القضيب من الانثناء أثناء الانتصاب .

• **سرطان القضيب :**

مثلما يمكن أن يتعرض أى عضو بالجسم للإصابة بمرض السرطان فإن العضو الذكرى كذلك يمكن أن يصاب بالسرطان .

وسرطان القضيب حالة نادرة لا تكاد تحدث إلا للذين لم تجر لهم عملية الطهارة حيث إن تجمع القاذورات تحت الجلد الزائد بمقدمة القضيب يؤدى إلى تهيج متكرر وهذا يلعب دورا فى حدوث الإصابة السرطانية كما لوحظ أيضا أن الإفراط فى التدخين وإهمال النظافة يساعدان على حدوث هذا المرض .

ويظهر سرطان القضيب فى صورة قرحة مؤلمة أو ثؤلول غير مؤلم يظهر أى منهما على بمقدمة القضيب ويستمر بقاؤه لمدة طويلة .

ولذا فإنه ينبغى فى حالة ظهور مثل هذه الإصابة واستمرار بقائها لمدة تزيد على أسبوعين ضرورة استشارة الطبيب . ويعالج سرطان القضيب باستئصال الإصابة والجلد الزائد (عملية الطهارة) ويعقب ذلك إجراء علاج إشعاعى .

• **جراحات تجميل القضيب :**

- **زيادة طول القضيب :** إن الكفاءة الجنسية تعتمد على وجود انتصاب قوى ولمدة كافية للقيام باتصال جنسى مُرْضٍ للطرف الآخر (الزوجة) بحيث يتمكن الطرفان من الوصول إلى مرحلة الشبق ، وذلك بصرف النظر عن مقدار طول

القضيب الذكرى فهذه الناحية لا تهم كثيرا فى إثارة المرأة حيث إن أغلب المناطق الحساسة بفرجها والتى أهمها البظر تقع خارجا . أما فى حالة المعاناة من قصر القضيب بدرجة واضحة فإنه يمكن إجراء عملية تجميل لزيادة طوله وتعتمد هذه الجراحة على عمل شق للرباط المعلق (Suspensory ligament) ومن أبرز عيوب هذه الجراحة أنها تجعل القضيب غير ثابت بدرجة كافية أثناء الاتصال الجنسى .

- **زيادة سُمك القضيب :** وهناك جراحة أخرى حديثة لزيادة سمك القضيب الذكرى أى جعله أكثر امتلاء ، وتعتبر زيادة سمك القضيب الذكرى أكثر تأثيرا فى إمتاع الطرف الآخر (الزوجة) عن زيادة طوله حيث إن ذلك يزيد من درجة الإثارة للنهايات العصبية بمهبل الزوجة أثناء الاختراق . وتعرف هذه الجراحة باسم :

(Circumferential autologous penile engorgement = CAPE)

تعتمد فكرة هذه الجراحة على شفط كمية من الدهون من جدار البطن ثم حقنها بمناطق متفرقة حول امتداد القضيب مما يزيد بالتالى من سمكه ويجعله أكثر امتلاء . ومن أبرز عيوب هذه الجراحة أنها قد تظهر القضيب بشكل غير مستوٍ حيث يبدو أكثر امتلاء بمناطق معينة عن الأخرى . وتجرى هذه الجراحة بمخدر موضعى وتم إجراؤها لأكثر من ألف حالة فى الولايات المتحدة .

مشـــاكل الخصـــية

تتعرض إحدى الخصيتين أو كلتاهما لمشاكل صحية وأمراض . . وهذه تشتمل على حالات عديدة . . وهذه أهمها :

- **الخصية المعلقة :**

أثناء نمو الجنين تكون الخصية فى منطقة البطن ثم تهبط تلقائيا لتستقر داخل كيس الصفن .

لكن ذلك الهبوط لا يحدث أحيانا وتظل الخصية معلقة داخل الجسم فتسمى بالخصية المعلقة أو " غير النازلة " (Undescended testicle) وقد تحدث هذه الحالة لإحدى الخصيتين أو لكلتيهما ، وقد وجد أن الأطفال ناقصى النمو والذين يولدون قبل اكتمال مدة الحمل تزيد بينهم فرصة حدوث هذا العيب الخلقى حيث تبلغ نسبة حدوثه ٩٪ بينما تبلغ نسبة حدوثه بين المواليد الذين أتموا فترة حملهم ١٪ فقط .

وعادة تكتشف الأم هذا العيب بمحض الصدفة عندما تلاحظ أن كيس الصفن عند وليدها خاليا مفرغا .

ويمكن تصحيح هذه الحالة جراحيا وإعادة الخصية لمكانها الطبيعى . ويفضل إجراء هذه الجراحة مبكرا نسبيا وقبل بلوغ الطفل سن خمس سنوات حتى تتهيأ الفرصة الكافية لنمو الخصية نموا طبيعيا وبالتالى نستثنى احتمل حدوث هبوط فى وظيفتها فى إنتاج الحيوانات المنوية فى حالة استمرار بقائها لسنوات طويلة فى وضعها غير الطبيعى داخل الجسم وليس خارجه .

- **الخصية المتراجعة :**

هذه حالة أخرى تفسر عدم وجود إحدى الخصيتين بكيس الصفن بالإضافة لحالة الخصية المعلقة .

ففى هذه الحالة يظهر أحيانا كيس الصفن خاليا من إحدى الخصيتين ولكن لسبب آخر غير نزولها للكيس . . هذا السبب هو حدوث انقباض عضلى قوى نتيجة للإثارة باللمس أو بالبرودة الشديدة مما يتسبب فى سحب الخصية لأعلى داخل منطقة الحوض مؤقتا ولذا تسمى الحالة بالخصية المتراجعة أو المنكمشة (Retractile testicle) وعادة تحدث هذه الحالة بين الأطفال والصبيان ولا تحتاج إلى علاج وإنما تحتاج إلى استشارة الطبيب لاستثناء حالة الخصية المعلقة .

- **الخصية التائهة :**

فى هذه الحالة تنزل الخصية إلى كيس الصفن أثناء مرحلة النمو لكنها تخطئ الاتجاه حيث تستقر بمكان آخر غير طبيعى مثل الحوض أو عند مؤخرة القضيب .

ولذا تسمى هذه الحالة بالخصية التائهة أو المهاجرة أو الخارجة عن مكانها الصحيح (Ectopic testicle) وأحيانا يتصحح هذا الوضع الخاطئ تلقائيا وتعود الخصية إلى مكانها الطبيعى داخل كيس الصفن . ولكن فى حالة عدم حدوث ذلك ينبغى التدخل الجراحى لإعادة الخصية لوضعها الطبيعى حتى يستمر نموها بصورة طبيعية .

- **القيلة المائية (Hydrocele) :**

هى عبارة عن تجمع لسائل مائى فى كيس الصفن مما يؤدى بالتالى إلى حدوث انتفاخ وتورم بالأنسجة المحيطة بإحدى الخصيتين أو كلتيهما .

ولكن لماذا يتجمع السائل بهذه الطريقة ؟ فى أغلب الحالات لا يوجد سبب معين أو معروف ولكن يعتقد أن التعرض للعدوى أو الإصابة بهذه المنطقة يلعب دورا

مهما فى حدوث هذه المشكلة . وعادة ما تحدث حالة القيلة المائية بين الرجل فى منتصف العمر .

فى الحالات التى يحدث فيها انتفاخ شديد بالكيس مصحوب بألم وعدم ارتياح يكون هناك ضرورة لتقديم العلاج المناسب وذلك بسحب هذا السائل المتجمع بسرنجة معقمة تحت تخدير موضعى . أما فى حالة تكرار تجمع السائل فلابد من إجراء جراحة لمنع تكرار الحالة مرة أخرى .

- **دوالى الخصية :**

دوالى الخصية (Varicocele) من الحالات الشائعة من متاعب الخصية والتى يمكن أن تؤدى إلى ضعف خصوبة الرجل فى عدد كبير من الحالات .

و المقصود بدوالى الخصية حدوث انتفاخ بالأوردة فوق الخصية والتى تقوم بتصريف الدم منها وذلك بسبب حدوث تلف بصمام الأوردة مما يؤدى إلى احتجاز الدم بها وانتفاخها وتعرجها على غرار ما يحدث فى حالة دوالى الساقين .

وحدوث الدوالى ليس شيئا خطيرا ، فهى لا تتسبب فى أعراض مزعجة باستثناء الإحساس أحيانا بثقل أو عدم ارتياح أثناء تدلى الخصيتين ، ويمكن تخفيف ذلك بارتداء ملابس داخلية توفر " الإسناد " الكافى للخصيتين . كما أن بقاء الدوالى بدون علاج لا يتسبب فى مضاعفات .

ولكن مشكلة الدوالى تكمن فى أن ركود الدم أو ارتجاعه داخل الأوردة المغذية للخصيتين يرفع من درجة حرارتهما وهذا يؤثر تأثيرا سيئا على عملية تكوين الحيوانات المنوية . ويمكن أن يؤدى إلى انتقاص عددها وضعف حيويتها مما يقلل من خصوبة الرجل .

وبناء على ذلك فإنه فى حالة وجود دوالى الخصية وتأثيرها على الحيوانات المنوية وتأخر حدوث الإنجاب ، فإنه يجب فى هذه الحالة إجراء جراحة لعلاج الدوالى .

وتجرى الجراحة بعمل شق جراحى بأسفل منطقة البطن وأعلى الفخذين على أحد الجانبين ويقوم الجراح من خلاله بعمل ربط للأوردة وهى جراحة بسيطة . .

ويحدث بعدها على مدى ثلاثة شهور تحسّن كبير وواضح بصورة الحيوانات المنوية .

ويتم تشخيص دوالى الخصية بالكشف الإكلينيكى من خلال جس الأوردة فوق الخصية . . وعادة تحدث الدوالى فى الخصية اليسرى . ويتأكد التشخيص بإجراء أشعة بالموجات فوق الصوتية على الخصيتين .

تحذير للشباب!

ولكن لماذا تحدث دوالى الخصية ؟ . . أو بمعنى آخر ما الذى يؤدى إلى تلف صمام الأوردة المغذية للخصية ؟

قد يكون ذلك ناتجا من وجود ضعف خلقى بالأوردة . . أو بسبب تكرار ارتفاع الضغط داخلها كأثناء السعال المتكرر ، أو دفع أحمل ثقيلة .

ولكن فى الحقيقة أن من أهم ما يعرض لحدوث هذه المشكلة تكرار الإثارة الجنسية دون حدوث جماع . . أو بمعنى آخر تكرار حدوث انتصاب قوى للقضيب دون اكتمال العملية الجنسية بحدوث قذف . فمع تكرار ذلك تتعرض الأوردة للضعف بسبب تكرار ارتفاع الضغط بداخلها لمدد طويلة .

وهذا يوضح لنا أهمية الالتزام بالعفة ، وغض البصر ، وتجنب أماكن الإثارة للوقاية من التأثيرات السلبية للهياج الجنسى ، والتى من ضمنها الإصابة بدوالى الخصيتين . . وهذه نصيحة مهمة للشباب قبل الزواج .

- **التهاب الخصية :**

التهاب الخصية (Orchitis) حالة يحدث فيها تورم بالخصية مصحوب بألم وارتفاع بدرجة حرارة الجسم . ومن أهم أسباب هذه الالتهاب حدوث عدوى للخصية بفيروس الغدة النكفية . إن عددا قليلاً من الشباب والرجل يمكن أن يصاب بالتهاب الغدة النكفية بعد تجاوز سن البلوغ . . وقد وجد أن حوالى ربع عدد هذه الحالات القليلة يتعرض لالتهاب بالخصية بسبب إصابتها بهذا الفيروس المعدى.

والتهاب الخصية ليس حالة مرضية خطرة، ولكن تكمن أهميته في تأثيره على عمل الخصية المصابة بالالتهاب، فعادة ما يحدث انكماش للخصية وضعف بوظيفتها مما يؤثر بالتالي تأثيرا سيئا على خصوبة الرجل.

ويُعالج التهاب الخصية بالعقاقير المسكنة للألم والخافضة للحرارة مع عمل كمادات ثلج لتخفيف الألم والتورّم. كما يجب الالتزام بالراحة لمدة كافية وتناول غذاء صحي خفيف لمساعدة الجسم على مهاجمة الفيروس والوقاية من انتشاره إلى الخصيتين.

- **التهاب الخصية والبربخ :**

هذه حالة يحدث فيها التهاب للخصية والبربخ المتصل بها (Epididymo-orchitis).. وعادة ما يكون السبب انتشار العدوى البكتيرية لهذه المنطقة من المجارى البولية.. أي يكون هناك التهاب وعدوى بجزء من المجارى البولية (كالمثانة أو الحالب) ثم تنتشر منه الجراثيم المعدية للخصية والبربخ.

تتميز هذه الحالة بانبعاث ألم شديد من الخصية المصابة، مع تورم الخصية، واحمرار وتورم كيس الصفن.

وبسبب هذا الألم الشديد فإن هذه الحالة تتشابه مع حالة أخرى تصيب الخصية يحدث فيها التواء للأوعية الدموية المغذية للخصية (كما سيتضح) وبالتالي يحدث انسداد لتيار الدم المغذى للخصية.. ولذا يفضل بعض الأطباء إجراء جراحة استكشافية في حالات التهاب الخصية والبربخ لاستثناء وجود انسداد بالأوعية الدموية.

ويعالج التهاب الخصية والبربخ بتقديم المضادات الحيوية المناسبة مع الالتزام بالراحة وأحيانا لا تعود الخصية الملتهبة لحجمها الطبيعي إلا بعد عدة شهور من بدء العلاج.

- **التواء الخصية :**

التواء الخصية (Torsion of the testicle) حالة من أخطر الحالات التي تتعرض لها الخصية؛ لأنها يمكن أن تتسبب في فقد الخصية باستئصالها.

وهذه الحالة تحدث عندما تتعرض الخصية لالتواء أو التفاف مما يقطع تيار الدم الواصل لها .

وتبعا لذلك تظهر أعراض شديدة على المصاب بصورة مفاجئة تعقب حدوث هذا الالتواء ، تكون فى صورة انبعاث ألم شديد من الخصية مصحوب بتورم وأحيانا تغير بلون كيس الصفن . . وقد يحدث أيضا ألم بمنطقة البطن مصحوب بغثيان .

وتتطلب هذه الحالة إجراء جراحة عاجلة حتى لا تتعرض الخصية للتلف بسبب توقف وصول الدم إليها . . ومن خلال هذه الجراحة يقوم الجراح بتصحيح هذا الالتواء وتثبيت الخصية داخل كيس الصفن .

وفى حالة تأخر القيام بهذه الجراحة المهمة مع استمرار انقطاع وصول الدم للخصية تصاب الخصية " بالغرغرينا " مما يستدعى بالتالى ضرورة استئصالها . لكن هذا الاستئصال لا يؤثر عادة على درجة الخصوبة ما دام أن الخصية المتبقية تعمل بكفاءة.

- **الحويصلة البربخية :**

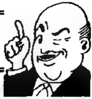
وهى عبارة عن ورم صغير مملوء بسائل يصيب البربخ (Epididymal Cyst) . . والبربخ هو أنبوبة طويلة متعرجة تتصل بالجزء العلوى الخلفى من الخصية ، ويحدث خلالها نضج للحيوانات المنوية .

ليس هناك خطورة من هذا الورم . . ولذا لا يفضل استئصاله جراحيا إلا فى حالة تضخمه بدرجة كبيرة وتسببه لمضايقات .

- **القيلة المنوية :**

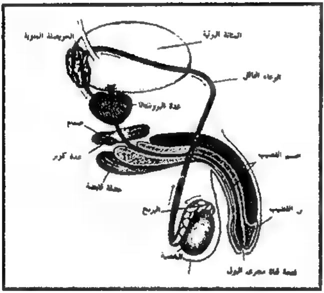
القيلة المنوية (Spermatocele) عبارة عن ورم مملوء بسائل مختلط بحيوانات منوية يصيب البربخ .

ولا يحتاج هذا الورم لاستئصال جراحى إلا فى حالة تضخمه بدرجة كبيرة أو تسببه لمضايقات وعدم ارتياح .



مشاكل البروستاتا

غدة البروستاتا عضو هام يلعب دورا كبيرا فى خصوبة الرجل . وهو عضو كثير الإزعاج خلال فترات الحياة المختلفة . فتتعرض غدة البروستاتا للاحتقان والالتهاب خاصة خلال مرحلة الشباب .. وتتعرض للتضخم خاصة خلال السنوات القليلة قبل سن الستين. أما بعد سن الستين فتحدث الإصابة بأخطر مشاكل البروستاتا وهى مشكلة سرطان البروستاتا . فتعالوا نستوضح هذه المشكلات وكيفية الوقاية منها .



شكل يوضح مكان غدة البروستاتا وباقى أجزاء الجهاز التناسلى

- **التهاب البروستاتا :**

يحدث التهاب البروستاتا (Prostatitis) بسبب تسلل جراثيم معدية لغدة البروستاتا من خلال قناة مجرى البول وغالبا ما تكون هذه الجراثيم من نوع البكتيريا .

وقد يكون مصدر هذه الجراثيم المعدية مرتبطا بعدوى انتقلت لقناة مجرى البول بسبب اتصال جنسى آثم (زنا) .. أو قد تكون ناتجة من وجود عدوى موجودة أصلا بالجهاز البولى ثم انتشرت عبر قناة مجرى البول للبروستاتا .

ولكن فى بعض الأحيان لا يكون التهاب البروستاتا مصحوبا بعدوى ، كما يدل على ذلك نتائج التحاليل ، وإنما يكون ناتجا فى هذه الحالة من حدوث تهيج لغدة البروستاتا بسبب ارتجاع جزء من البول أو بسبب ترسب حصيات دقيقة داخل قناة الغدة .

- **أعراض التهاب البروستاتا :**

إذا كنت تعانى من بعض أو كل الأعراض التالية فهناك احتمال كبير فى إصابتك بالتهاب البروستاتا :

- ألم وحرقان أثناء التبول .
- رغبة متكررة فى التبول .
- ارتفاع بدرجة الحرارة (فى الحالات الحادة) .
- ألم بمنطقة أسفل الظهر .
- ألم عميق فيما بين كيس الصفن وفتحة الشرج .
- خروج إفرازات من القضيب .
- ألم أثناء القذف .

وبالإضافة إلى هذه الأعراض يتم كذلك تشخيص التهاب البروستاتا من خلال الفحص المجهرى لعينة من البول ولعينة من الإفراز البروستاتى الذى يخرج من قناة مجرى البول أثناء عمل تدليك لغدة البروستاتا .

ويجرى هذا التدليك بإدخال إصبع داخل قفاز مغطى بطبقة من كريم ملين ويدلك به جسم الغدة .

ومن خلال هذا الفحص تظهر الغدة الملتهبة للطبيب متورمة مصحوبة بألم عند اللمس.

- **العلاج :**

ويعالج التهاب البروستاتا الناتج عن عدوى بكتيرية بالمضادات الحيوية المناسبة .. وعلاة يتطلب ذلك الاستمرار فى تناولها لمدد طويلة قد تصل إلى سنة .

أما التهاب البروستاتا غير المصحوب بعدوى فيعالج بتقديم العقاقير المضادة للالتهاب والمسكنة للألم مثل بروفين .

- **سرطان البروستاتا :**

إن سرطان البروستاتا يعد السرطان الأول بين الرجال ويناظره عند النساء سرطان الثدى الذى يعد السرطان الأول بين النساء .

وهو نوع شرس قاتل من السرطانات .. ومن أسوأ جوانبه أنه لا يكتشف غالبا إلا فى مرحلة متأخرة مما يقلل بالتالى من فرص النجاة من خطورته .

ولا أحد يعرف سبب حدوث هذا السرطان . ولكن هناك عوامل واضحة مشتركة بين كثير ممن أصيبوا بهذا السرطان .. وأهم هذه العوامل هما العامل الوراثى والعامل الغذائى.

- **العامل الوراثى :** فقد لوحظ أن سرطان البروستاتا يميل للحدوث بين أفراد بعض العائلات دون غيرها . وبناء على ذلك فإن إصابة الأخ أو الأب بسرطان البروستاتا تزيد من فرصة إصابة باقى أفراد الأسرة بدرجة تصل إلى ثمانى مرات (بناء على ما حددته إحدى الإحصائيات الحديثة) .

- **العامل الغذائى :** فقد لوحظ أيضا أن فرصة الإصابة تزيد مع اتباع عادات غذائية تتميز بكثرة تناول الدهون وخاصة الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية) .

والإصابة بسرطان البروستاتا لا تهدد حياة المصاب فحسب لكنها تعرضه كذلك لأعراض مزعجة مؤلمة . فعلى سبيل المثال عندما تتضخم البروستاتا بسبب الورم

السرطانى فإنها تضغط على قناة مجرى البول مما يتسبب بالتالى فى احتبـاس البـول أو مروره بصعوبة مصحوبا بألم .

- طرق الوقاية :

ونظرا لأن سرطان البروستاتا لا تظهر أعراضه فى أغلب الحـالات إلا فـى مرحلـة متأخرة فإن إجراء فحوصات دورية للكشف عن هذا السرطان فى مرحلة مبكـرة يعـد أمرا مهما بالنسبة للمعرضـين للإصابـة بـه (كمـا فـى حالـة وجـود عـامل وراثـى) وبالنسبة للرجل عموما فى سن متقدمة (فى أغلب الحالات تحدث الإصابة فوق سن ٦٥ سنة) .

وهذه الفحوص الروتينية الدورية تشتمل على ما يلى :

- اختبار PSA (Prostate Specific Antigen) :

هذا اختبار بسيط للدم يكشف عن وجود مـادة بروتينيـة معينـة تظـهر بـالدم فـى المراحل المبكرة من سرطان البروستاتا وقبل أن يظهر أى أعراض .

- الفحص الشرجى :

حيث تظهر الغدة المصابة بالسرطان صلبة متحجرة محببة أحيانا .

- الفحص بالموجات فوق الصوتية .

- طرق العلاج :

ويعالج سرطان البروستاتا باستئصال الغدة والورم الســرطانى . . ونظـرا لأن ذلـك يتسبب فى كثير من الأحيان فى ضعـف جنسـى وربمـا حـدوث سـلس بـالبول ، فـإن بعض الأطباء يفضل الاكتفاء بالعلاج الإشعاعى والهرمونى .

• **احتقان البروستاتا :**

احتقان البروستاتا من المشاكل الصحية الشائعة بدرجة كبيرة بين المراهقين والشباب قبل الزواج . . وسببها يرتبط بكثرة التعرض للمثيرات الجنسية وحدوث انتصاب دون اكتمال العملية الجنسية ، أى دون حدوث قذف ؛ مما يؤدى إلى امتلاء الأوعية الدموية المغذية لمنطقة الحوض عموما واحتجاز الدم بها لفترات متكررة .

ويدل على حدوث هذا الاحتقان الإحساس بثقل بالعضو والخصيتين وخروج إفراز بروستاتى من القضيب يشبه المنى وخاصة عند " الحزق " أثناء التبرز أو التبول.

ونحن ننصح الشباب والمراهقين بعدم الوقوع فى هذه المشكلة ، وأن يتجنبوا المثيرات الجنسية ، وأن يتعففوا ويصبروا لحين أن يتزوجوا . . لأن تكرار حدوث هذا الاحتقان قد يؤدى إلى حدوث " دوالى " بالخصية وهى مشكلة يمكن أن تؤثر على القدرة على الإنجاب .

ويعالج احتقان البروستاتا ببعض العقاقير الخاصة وقد يحتاج إلى العلاج بجلسات لتدليك البروستاتا المحتقنة وتفريغ إفرازاتها .

• **تضخم البروستاتا :**

بعد سن الخمسين يحدث تضخم بغدة البروستاتا لغالبية الرجال لكنه يحدث بدرجات متفاوتة لذا قد لا تظهر أعراض واضحة . . أو قد يصاحبه أعراض مزعجة . وقد يحتاج لعلاج جراحى . . وقد لا يحتاج لأى علاج .

- لماذا تتضخم البروستاتا ؟

إن جسم الرجل يحتوى على كلا النوعين من الهرمونات الجنسية ، أى يحتوى على الهرمون الذكرى (تستوستيرون) والهرمون الأنثوى (استروجين) لكن الهرمون الأنثوى تكون نسبته ضئيلة بالطبع عن الهرمون الذكرى ويكون بينهما توازن أو تناسب معين .

ومع التقدم فى السن ، يختل هذا التوازن نظرًا لانخفاض إنتاج الهرمون الذكرى . . ويعتقد أن هذا الخلل الذى يتميز بزيادة كمية الاستروجين بالنسبة للتستوستيرون يؤدى إلى زيادة نشاط مواد معينة تعمل على زيادة نمو خلايا البروستاتا .

- أعراض التضخم :

إن الموقع الحساس لغدة البروستاتا ، حيث تحيط بقناة مجرى البول أسفل المثانة مباشرة ، يتسبب فى حدوث أعراض مزعجة بسبب تضخمها مثل :

- ضعف تيار البول .
- احتباس البول .
- صعوبة بدء التبول .
- صعوبة توقف التبول (أى استمرار نزول بضع نقاط من البول بعد الانتهاء).
- تكرار الرغبة الملحة للتبول وخاصة أثناء الليل .

- العلاج :

فى حالة حدوث أعراض مزعجة متكررة تقلق راحة المريض فإن العلاج الأمثل فى هذه الحالة هو استئصال البروستاتا حيث تستأصل كل الأنسجة " الجديدة " التى أدت إلى التضخم من خلال غلاف البروستاتا ، بينما يبقى النسيج الأصلى موجودا . . أو قد يرى الطبيب ضرورة استئصال الغدة بأكملها وخاصة فى حالة ما يثير الشك فى حدوث تحول سرطانى بأنسجة الغدة والنوع السائد من هذه الجراحة هو استئصال البروستاتا عن طريق قناة مجرى البول باستخدام المنظار (Tuip) .

١١ نصيحة لمواجهة ليلة الدخلة ونجاح المعاشرة بين العروسين

كيف تحقق رجولتك فى ليلة زفافك ؟!

النصيحة الأولى :

العنف ممنوع والغضب مرفوع !

عندما تبدأ فى جماع عروسك بشىء من العنف فاعلم أنك وقعت فى أكبر خطأ يقع فيه الأزواج فى ليلة الزفاف . فالعنف فى مجامعة العذراء فيه أذى كبير لها .

ولكن لماذا ؟

لأن فتحة المهبل (مكان الإيلاج) تكون ضيقة ومحاطة بغشاء رقيق هو غشاء البكارة ، فإذا استعجلت أو تعنفت فى الإيلاج فقد يؤدى ذلك إلى تهتك بأنسجة المهبل وجداره وحدوث تمزّق مفاجئ عنيف لغشاء البكارة ويصحب ذلك التهتك خروج كمية كبيرة من الدم وقد يحدث نزيف يحتاج إلى علاج طبى سريع .

فلا تتعنف فلا يزال أمامك وقت طويل .. ولا تغضب إذا لم تجد من عروسك استعدادًا كافيا للإيلاج .

النصيحة الثانية :

التمهيد والملاطفة يذللان لك المخاوف ويفسحان الطرق المغلقة !

العروس خائفة .. ممر الإيلاج ضيق ..

العضلات متشنجة .. العرق يتصبب ..

محاولات متكررة فاشلة . .

هذا " السيناريو " يحدث فى حالات كثيرة فى ليلة الزفاف . . فما هو الحل؟

الحل هو التمهيد والملاطفة .

فلابد أن يكون هناك تمهيد لجماع العروس يتمثل فى قضاء بعض الوقت فى المحادثة والملاطفة والمداعبات الجنسية الخفيفة .

فهذا التمهيد يزيل من نفس العروس المخاوف ، ويقربها إلى زوجها ، وهذا ينعكس أثره على عضلات الحوض فترتخى ، وعلى المهبل ؛ فيتهيأ للجماع بخروج الإفرازات الملينة كما ينعكس على الشهوة الجنسية فتنشط . . وكل ذلك يُسهِّل مأمورية الزوج ويذلل له كثيرا من العقبات التى يمكن أن تعوق الإيلاج إذا لم يأخذ بهذه النصيحة واندفع فى جماع عروسه دون تمهيد !

النصيحة الثالثة :

لا تكن عنيدا أيها الزوج !

محاولات للإيلاج تبوء بالفشل . . محاولة أخرى وأخرى دون فائدة . .

الزوج يشعر بالحرج . . يعاود الزوج الكرّة مرة أخرى فيفشل . .

الزوج العنيديصر على المحاولة مرة أخرى . . فشل متكرر ..

شكوى من عدم الانتصاب . .

هذا " سيناريو " آخر شائع الحدوث فى ليالى الزفاف .

وما ننصح به فى هذه الحالة هو عدم العناد وعدم الإصرار على جماع العروس وفض غشاء البكارة .

فعندما تبوء المحاولة الأولى بالفشل ، ويتكرر هذا الفشل مرة أخرى وأخرى ففى ذلك الكفاية . . لأن استمرار المحاولة أكثر من ذلك فى نفس الليلة لا يُتوقع له غالبا النجاح . . وعدم النجاح سيصيب الزوج بالحرج . . وهذا الحرج

سيسيء إلى حالته النفسية .. وهذه الإساءة قد تصيبه بضعف الانتصاب كتأثير عضوى - نفسى.

وما يجب أن يعرفه الزوج الحديث كذلك أن مهمة فض غشاء البكارة ليست دائما مهمة سهلة ؛ لأن مهبل العذراء يكون - كما ذكرت من قبل - ضيقا كما أن عدم درايتها بالممارسة الجنسية يصيبها بحالة من الاضطراب النفسى وهذا يؤدى بدوره إلى حدوث تشنج لعضلات الحوض .

لكن ذلك لا يعنى فى الوقت نفسه أنها مهمة صعبة وإنما ما نقصده أنها مهمة تحتاج إلى صبر وهدوء وتروٍّ .. ولا داعىَ أبدًا للإصرار على فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف فهناك ليالٍ كثيرة مقبلة .

النصيحة الرابعة :

لا تكن متخلفا فتقعد ملوما محسورا !!

متى يكون الزوج متخلفا ؟

عندما يحاول فض غشاء بكارة عروسه بأى وسيلة أخرى غير الإيلاج الطبيعى كمحاولته ذلك بإصبعه ، أو بإصبع القابلة (الداية) أو بمفتاح المستودع !! ..

عزيزى الزوج ، إن محاولة فض غشاء البكارة بأى أداة أو بأى وسيلة كانت غير عضو الزوج تعد محفوفة بالمخاطر فمن الممكن أن يؤدى ذلك إلى تلوث وعدوى ونزيف فاعتمد على الإيلاج وحده فى فض غشاء البكارة .. وإذا فشلت .. فكرر المحاولة .. ولا تيأس فصبر جميل .. فإذا فشلت كل المحاولات واستغرق الموضوع زمنا طويلا فاستشر الطبيب فلعل غشاء بكارة العروس من النوع المطاطى العنيد الذى لا يمكن فضه إلا بعملية جراحية .. لكن هذا الاحتمال نسبته ضئيلة جدًا .

النصيحة الخامسة :

لا تتوقع نزول دم يملأ آنية فقليل يكفى لإثبات عذرية العروس !

وأخيرا ، نجح الزوج فى تنفيذ الإيلاج .. ولكن أين الدم الأحمر ؟ ! ..

لا يوجد سوى بضع نقط مائلة للون البنى ..

الزوج ينسحب من الفراش ويفكّر ..

الزوج تنتابه شكوك فى عذرية زوجته .. ما مدى صحة ذلك ؟ ؟ !

هذا تصوّر آخر محتمل لما يمكن أن يحدث فى ليلة الزفاف .

فما أحب أن أؤكده لكل زوج حديث أن الدم الناتج عن فض غشاء البكارة دم قليل الكمية وتختلف كميته بصفة عامة من امرأة لأخرى .. وأن هذا الدم من الممكن أن يختلط بإفرازات المهبل أو بمنى الزوج فيتغير لونه فلا يصبح بذلك أحمر كلون الدم المعهود لنا .

كما أن إيجاد بعض الصعوبة فى الإيلاج يؤكد إلى حد ما عذرية العروس .. لأن غياب العذرية أو ممارسة الجنس قبل الزواج (والعياذ بالله) تؤدى إلى اتساع فتحة المهبل وبالتالى يكون الإيلاج فى ليلة الزفاف سهلاً بدرجة تفوق المتوقع .

النصيحة السادسة :

ارحم عروسك يرحمك الله !

نفترض الآن أنك نجحت فى تنفيذ الإيلاج وفى فض غشاء البكارة ورأيت الدم أمامك واطمأن قلبك .. فماذا تفعل بعد ذلك ؟

النصيحة هى : لا تفعل شيئًا !

فلا تعاود جماع العروس مباشرة وإنما انتظر يومين على الأقل حتى يبرأ الجرح ، ويتوقف نزول الدم تماما ، وتلتئم الأنسجة .

فمن الخطر أن تستمر فى هياجك وتتمادى فى جماعك ولا تربط زمامك ؛ لأن استمرار الجماع بعد فض غشاء البكارة دون توقف أو راحة يُتعب العروس ويمكن أن يتسبب فى استمرار نزول دم بل يمكن أن يحفز على حدوث تلوث بمكان الأنسجة التى انجرحت بسبب فض غشاء البكارة .

ومن واجب الزوجة خلال فترة التوقف القصيرة عن الجماع بعد فض غشاء البكارة أن تغسل فرجها بماء دافئ لتطهيره ولا مانع من أن تضيف مادة مطهرة (مثل الديتول) بكمية قليلة إلى ماء الاغتسال للوقاية من حدوث تلوث أو عدوى لمكان الجرح .

النصيحة السابعة :

إذا لم تعرف . . فاطلب مساعدة الزوجة !

ولكن ما هو الذى لم تعرفه ؟ ... إنه مكان فتحة المهبل !

فمن المتوقع فى ليلة الزفاف ألا يستطيع الزوج أن يحدد مكان فتحة المهبل (بل قد حدث فى حالات كثيرة محاولات للإيلاج فى فتحة التبول اعتقادا بأنها فتحة المهبل !) وفى هذه الحالة يجب على الزوج أن يطلب مساعدة عروسه فى تحديد المكان الصائب . . ولا داعىَ أبدًا لادعاء المعرفة (أو الفهلوة) دون دراية كافية !

النصيحة الثامنة :

عندما تشعر بالبلل ابدأ فى العمل !

إن المؤشر الذى يدل على تهيؤ عضو الزوجة لاستقبال عضو الزوج هو حدوث بلل . هذا البلل هو عبارة عن إفرازات مهبلية مليِّنة يمكنك استشعار خروجها بفرج العروس .

فهذا الإفراز الملِّين فائدته تسهيل عملية الإيلاج فهو بمثابة " فزلين طبيعى" . . ويخرج بحدوث إثارة جنسية كافية للمرأة .

فمتى لاحظت حدوث هذا البلل بعد فترة ما من المداعبة والملاطفة ابدأ فى الإيلاج ، وتأكد أنه سيكون سهلاً نوعًا ما .

النصيحة التاسعة :

أخِّــر ولا تبكِّــر !

التأخير والتبكير الذى أقصده يتعلق بحدوث القذف .

لا تتوقع كزوج حديث العهد بالمعاشرة الجنسية أن تقضى وقتا طويلا نسبيا حتى يحدث القذف ، بل إن حدوث القذف مبكرا هو الشىء المتوقع عند معظم الأزواج الجدد .

والمقصود هنا بالقذف المبكِّر هو القذف الذى يحدث بمجرد الإيلاج ، أو ربما قبل ذلك مما لا يسمح للزوجة بإشباع حاجتها الجنسية .

ولذا يجب أن يحاول الزوج قدر استطاعته أن يؤخر حدوث القذف حتى يستشعر وصول الزوجة إلى الذروة (أى قمة الهياج الجنسى) وعندئذ يبدأ فى القذف فيُشبع الاثنان شهوتهما . أما تكرار حدوث القذف قبل بلوغ المرأة قمة شهوتها فلا شك أنه يصيبها بانزعاج وألم نفسى وتوتر !

ولكن كيف يمكنك أن تؤخر القذف ؟

أسهل وسيلة لذلك أن تتوقف عن الحركة بعد الإيلاج ، أو تتحرك ببطء حتى تقلل الإثارة ، وتجعل خيالك أو تفكيرك ينصرف لشىء آخر غير الجنس (مثل التفكير فى مشكلة تواجهك فى العمل) فهذا كفيل بتأخير القذف !!

النصيحة العاشرة :

قسّم العمل على مواضع (جغرافية) أخرى !

أنت مخطئ تماما إذا اعتقدت أن فَرْج المرأة به كل مواطن الإثارة والمتعة لها فهناك مواضع أخرى على " خريطة الإثارة النسائية " يجب أن تضعها فى اعتبارك أثناء العمل حتى يمكنك أن تشبع رغبات عروسك ويمكنك فى الوقت نفسه تطويعها جنسيا .

ولكن ما هى هذه المواضع ؟

هذه المواضع تختلف إلى حد ما من امرأة إلى أخرى (وكل لبيب بالإشارة يفهم !) ولكن أغلب النساء يستشعرن إثارة ومتعة من هذه المواضع : الثدى وخاصة الحلمة - جوانب الرقبة -سلسلة الظهر- فيما بين الفخذين إلى آخره .

كما يجب عليك أن تعطى اهتمامًا خاصا للقبلة ففيها تكمن إثارة بالغة للمرأة بشرط أن تجيدها وأن تقبلها بفم له رائحة طيبة !

كما يجب أيضا أن تدرك أن جزءا كبيرا من متعة الجماع تستشعره المرأة من ملامسة فرجها من الخارج وخاصة عضو البظر الذى هو شبيه بحبة الفول الصغيرة الكامنة فيما بين الشفرين الصغيرين من أعلى ، فهذا العضو يستجيب للإثارة بدرجة كبيرة تجعله ينتصب ؛ لأن فيه تتركز النهايات العصبية.

النصيحة الحادية عشرة :

لا أنانية فى الجنس !

المقصود بالأنانية الجنسية أن تأخذ حاجتك وتشبع شهوتك فتهمُّ بالمغادرة دون اكتراث برغبة الزوجة وتشوقها لاستمرار الجماع !

فلابد أن ينتهى الزوجان من الجماع فى وقت واحد وبعد إشباع رغبة كل منهما.

وقد تسألنى هذا السؤال : إن الرجل عادة ما يبدأ فى القذف قبل بلوغ المرأة ذروتها فماذا يستطيع أن يفعل فى هذه الحالة ؟

الإجابة هى : إن لم تستطع تأخير القذف بما يتوافق مع شـهوة زوجتك فلا تنصرف عنها بعد حدوث القذف وإنما استمر فى المحافظة على وضع الإيلاج ، على الرغم من ارتخاء العضو ، لأن مجرد وجود العضو بالمهبل ، واستمرار الاحتضان والتقبيل أمر كفيل جدا باستمرار إحساس المرأة بالمتعة ووصولها إلى حالة الإشباع .

فلا تهمَّ بالمغادرة بعد القذف . . وإياك أن تذهب لمكان آخر وتشعل سيجارة فهذا السلوك تكرهه كل النساء ، وإنما ابق ملازمًا لها . .

نصيحة خاصة :

متى تجامع زوجتك ؟

جامع زوجتك وقتما تشاء ، بافتراض وجود الرغبة عند كل منكما . ولكن إذا أردت سرعة الإنجاب ، فلتجامعها بصفة خاصة خلال فترة التبويض (أى خلال المدة التى تخرج خلالها البويضة من المبيض وتظل صالحة للتلقيح) .

إن وقت حدوث التبويض عند أغلب النساء يكون فى منتصف الدورة الشهرية ، أى فى اليوم الرابع عشر (لأن مدة الدورة الشهرية ٢٨ يوما) ولذا يفضل أن تجامعها فى هذا اليوم (اليوم الرابع عشر) والأيام القليلة السابقة له والتالية له (مثل أيام : ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨) .

احترس من :
أخطار الانحلال الجنسى

- قائمة الأمراض الجنسية
- العدوى بالكلاميديا
- أعراض السيلان
- العدوى بالتريكوموناس
- أعراض المونيليا
- مرض الزهرى
- العدوى بالهربس التناسلى
- الثآليل التناسلية
- العدوى بالفيروس الكبدى
- أعراض الإيدز
- مرض التقبيل

نصيحة غالية لكل شاب قبل الزواج :

احترس من أخطار الانحلال الجنسى

● **لأجل أسرة سليمة ومجتمع سليم :**

إن الالتزام بالعفة ، وترويض الشهوة الجنسية ، وتجنب الفواحش ، من الأسس المهمة التى يجب على كل شاب الأخذ بها حتى لا يقع ضحية للعديد من الأمراض الجنسية الفتاكة التى زادت وانتشرت فى هذا الزمن .

إن الانحلال الجنسى لا تعود نتائجه السيئة على المنحرف فحسب بل إنها فى كثير من الأحيان تعود كذلك على أسرته باعتباره مصدرًا لعدوى الزوجة والتى من الممكن أن تنقل عدواها إلى جنينها . ولذا فإن الانحلال الجنسى فيه لاشك دمار للأسرة وللمجتمع بأسره .

وما نشاهده فى كثير من دول الغرب فى وقتنا الحالى يؤكد صحة ذلك ، فهناك أطفال لا ذنب لهم ، يولدون مصابين بمرض الإيدز ، وهناك زوجات اكتشفن بمحض الصدفة أنهن ضحايا لعدوى جنسية شرسة انتقلت لهن عن طريق الزوج المنحرف .

ولذا أصبح هناك اهتمام من جانب الباحثين بوقف هذه الأضرار الأسرية الناتجة عن الانحراف الجنسى وخاصة فيما يتعلق بانتقال عدوى الإيدز . فهناك محاولات لفصل الخلايا المصابة بالعدوى من السائل المنوى للزوج المريض ثم استخدام النطفة السليمة فى تلقيح الزوجة بغرض إنجاب طفل غير مصاب بالمرض .

ألم يكن من الأولى بهذه المجتمعات أن تضع ضوابط على العلاقات الجنسية وتمنع إباحة الفواحش وجرائم الزنا ؟!!

• العفة دعامة أساسية لصحة المجتمع :

إن ديننا الإسلامى الحنيف يريد مجتمعا نظيفا طاهرا تلبى فيه كل دوافع الفطرة، ولكن بغير فوضى حتى لا تسرى فيه الأمراض وتفسد البيوت وتضيع الأنساب.

ولذا اهتم اهتماما بالغا بقيمة العفة، باعتبار أن حفظ الفروج، وتنظيم الغريزة الجنسية، وغض البصر جوانب لا غنى عنها لاستقامة المجتمع والحفاظ عليه. وما من أمة انتشرت فيها الفاحشة إلا آل أمرها إلى الانحلال والانحدار..

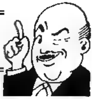
قال تعالى :

﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ ﴾ [النور ٣٠ - ٣١] .

وقال تعالى :

﴿ وَلاَ تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً ﴾ [الإسراء :٣٢].

وفى هذا الجزء أيها الأصدقاء سنستعرض مخاطر الانحلال الجنسى من خلال إلقاء الضوء على عدد كبير من الأمراض الجنسية المنقولة بالعلاقات الجنسية المحرمة الآثمة. وستلاحظون أن بعض هذه الأمراض الشرسة، كمرض الإيدز، لم يتوصل العلم الحديث حتى الآن لعلاج شاف لها. وهذا الاستعراض لهذه الأمراض الخطرة لاشك أن فيه تأكيدًا لقيمة العفة، ووازعًا قويًا لكل شاب بأن يتجنب طريق الفواحش ليحمى نفسه ويبنى أسرة سليمة معافاة!



قائمة الأمراض الجنسية

س - ما هى الأمراض المحتمل انتقالها عن طريق الممارسة الجنسية ؟

ج - منذ عشرات السنين (أو فى بدايات القرن التاسع عشـر) كـان أكـثر الأمراض التى تنتقل عن طريق الممارسات الجنسية المحرمة (الزنا) مرضان هما : مرض الزهرى ومرض السيلان .

أما فى وقتنا الحالى فقد كادت أن تختفى الإصابة بمرض الزهرى ، كما انخفضت حالات الإصابة بالسيلان مقارنة بالماضى . ولكن فى الوقت نفسه انتشرت الإصابة بأمراض أخرى فى مقدمتها : التهاب مجرى البول غير المحدد (non - spcific urethritis = NSU) والثآليل التناسلية (genital warts) الهربس التناسلى(genital herpes) والإصابة بفيروس نقص المناعة (HIV) ومرض الإيدز (AIDS).

العدوى بالكلاميديا

س - وما هو المقصود بالتهاب مجرى البول غير المحدد ؟

ج - هذا الالتهاب يصيب قناة مجرى البول وهى الأنبوبة التى تنقل البول من المثانة للخارج وتجرى بطول القضيب والتى يمر خلالها أيضا السائل المنوى أثناء القذف . يحدث هذا الالتهاب بسبب العدوى بجرثومة لها بعض خصائص البكتيريا ، وبعض خصائص الفيروسات وتسمى (كلاميديا) (chlamydia) .

وعندما تقع الإصابة بالكلاميديا تظهر أعراض ذلك فى صورة :

- حدوث حرقان أثناء التبول .

- خروج إفراز مائل للون الأصفر من القضيب وفى حالة إهمال العلاج قد تحدث مضاعفات مثل :

- انتشار العدوى للخصيتين والبربخ ؛ مما يتسبب فى ألم وتورّم .
- انتشار العدوى للمستقيم والتهابه .
- انتشار العدوى لمناطق أخرى وحدوث التهابات بها كالمفاصل والعين .

ولتشخيص حالات العدوى بالكلاميديا تؤخذ عينة من الإفراز القضيبى وتفحص بالمجهر للكشف عن الجرثومة المسببة للعدوى .

ويمكن علاج هذه العدوى بالمضادات الحيوية وخاصة الأنواع من فصيلة تتراسيكلين .

وجدير بالذكر أن الإصابة بالكلاميديا قد لا تظهر بصورة واضحة بين النساء ؛ لأن الأعراض المرتبطة بالتبول قد لا تحدث وفى حالة ظهور إفراز من مجرى البول فإن هذا الإفراز قد يعتقد خطأ أنه أحد إفرازات المهبل الطبيعية .

ولذا فإن فرصة الإصابة بهذا المرض من خلال الممارسات الجنسية المحرمة تعتبر مرتفعة ؛ لأن العدوى تكون غالبا فى حالة كامنة غير ظاهرة .

أعراض السيلان

س - وما هى أعراض الإصابة بمرض السيلان؟

ج - تظهر أعراض الإصابة بالسيلان خلال فترة تتراوح ما بين يومين إلى عشرة أيام منذ وقوع خطيئة الزنا . . وتشتمل الأعراض على عرضين أساسين وهما :

إفراز صديدى يخرج من فتحة القضيب فى حالات العدوى بالسيلان

- خروج إفراز صديدى من القضيب .

- حدوث حرقان أثناء التبول قد يكون خفيفا أو متوسطا أو شديدًا .

وفى حالات الجنس الفمّى (Oral sex) يحدث التهاب مؤلم بـالحلق . . وفـى حالات الجنس الشرجى (Anal sex) يحدث التهاب مؤلم بالشرج .

وفي حالة إهمال العـلاج تحـدث مضاعفـات عديـدة مثـل انتشـار العـدوى للخصيتين والبروستاتا وحدوث التـهاب بالمفـاصل وتسـمم للـدم بالبكتيريـا المعدية وعادة تستجيب حالات الإصابة للعلاج بالمضادات الحيوية .

العدوى بالتريكوموناس

س - وما هى أعراض العدوى بالتريكوموناس ؟

ج - التريكومونـاس (Trichomonas) هـو طفيـل وحيـد الخلية عندمـا تنتقـل العدوى به عن طريق الاتصال الجنسى فإنه يقطن قناة مجرى البول ويتكاثر بـها وقـد تنتشر العدوى به للبروستاتا .ونتيجة ذلك يحدث ألم وحرقان أثناء نزول البـول وقـد يظهر إفراز من القضيب بلون أخضر مائل للصُّفـرة . ولكـن فـى الحقيقـة أن هـذه العدوى تظل كامنة في عدد كبير من الحالات ولا يظهر لها أعراض واضحة .

وتستجيب العدوى بالتريكومونـاس لعقـار ميـترونيدازول (فلاجيـل) والـذى يستخدم كمضاد للأميبا .

أعراض المونيليا

س - ما هى الكانديدا وكيف تحدث العدوى بها ؟

ج - الكانديدا (Candida) هى نوع من الخمائر . . والخمائر جراثيـم قريبـة الشبه والصلة بالفطريات وتسمى العدوى بالكانديدا باسم مونيليا (Monilia).

وتعتبر المونيليا من الحالات المرضية الشائعة بين النساء عمومًا وتتسبب فى نزول إفراز بلون أبيض وحدوث حكة قد تكون شديدة .

ويمكن أن تنتقل هذه العدوى للرجل عن طريق الاتصال الجنسـى . ولكـن

فى الحقيقة أن هناك عوامل أخرى تحفز على حدوث هذه العدوى عند الرجل مثل الإصابة بمرض السكر ، وتناول مضادات حيوية واسعة المجال لمدد طويلة .

وتحدث أعراض هذه العدوى فى صورة حدوث احمرار وحكة عند طرف القضيب. وتستجيب هذه العدوى جيدا للعلاج بأحد الكريمات المضادة للفطريات .

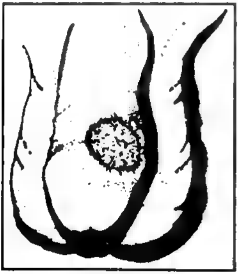
مرض الزهرى

س - هل يعتبر الزهرى من الأمراض الجنسية الخطيرة ؟

ج - بكل تأكيد . .

فقبل اكتشاف المضادات الحيوية كان كثير من الرجال فى أوروبا يموتون بسبب مضاعفات الزهرى .

يتسبب فى حدوث هذا المرض نوع من البكتيريا حلزونى الشكل (Spirochaetes) . وتظهر أعراض العدوى متمثلة فى حدوث قرحة على سطح القضيب (أو الفم أو الشرج) تسمى قرحة الزهرى (Chancre) وذلك بعد مرور أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع منذ اقتراف خطيئة الزنا أو منذ دخول الميكروب إلى الجسم . ويمكن بأخذ عينة من أنسجة هذه القرحة وفحصها مجهريا التأكد من وجود البكتيريا المعدية . . وتسمى هذه المرحلة بالمرحلة الأولى من العدوى ففى حالة إهمال علاج هذه القرحة فإنها تلتئم لكن الميكروب يتسلل إلى الدم وذلك خلال مدة تتراوح



شكل قرحة الزهرى على القضيب الذكرى

ما بين بضعة أسابيع إلى بضعة شهور ، ويدخل المريض في المرحلة الثانية للعدوى ، وتظهر أعراض هذه المرحلة في صورة حدوث سخونة وصداع وتعب عام وطفح جلدى وتورّم بالغدد الليفماوية ، ويمكن بإجراء اختبار للدم الكشف عن وجود البكتيريا المعدية .

وحتى بلوغ هذه المرحلة فإنه لا يزال من الممكن القضاء على العدوى بالمضادات الحيوية المناسبة مثل البنسلين عن طريق الحقن ، ولكن إذا لم يُقدم العلاج بكفاءة ولمدة كافية فإن العدوى قد تتكرر بعد عدة سنوات ، وتبدأ مرحلة أخرى للزهرى . في هذه المرحلة الثالثة والأخيرة تحدث مضاعفات خطرة بسبب مهاجمة الميكروب لأعضاء حيوية بالجسم كالقلب ، والأورطى ، والمخ ، والجهاز العصبى ، ولذا فإن هذه المرحلة عادة ما تنتهى بالوفاة .

العدوى بالهربس التناسلى

س - ما هو المقصود بالهربس التناسلى ؟

ج - هذا نوع من الفيروسات يتسبب في إصابة العضو الذكرى بما هو أشبه بالتقرحات التى تظهر عند زاوية الفم في فترات الشتاء البارد ، والتى يسببها نوع شبيه من الفيروسات يسمى هربس سمبلكس .

وتبدأ الإصابة في صورة الإحساس بحكة أو شكشكة بالجلد حول العضو الذكرى يلى ذلك ظهور فقاقيع صغيرة مملوءة بسائل ، ثم تتمزق هذه الفقاقيع وتجف ويبقى مكانها تقرحات تلتئم ببطء . وتستغرق هذه المراحل حوالى ثلاثة أسابيع . ولكن في عدد كبير من الحالات لا يهلك الفيروس ولا يرحل ، وإنما يبقى كامنا بالأنسجة مما يتسبب في حدوث الإصابة من جديد . وقد يصاحب العدوى بالهربس التناسلى حدوث أعراض أخرى عامة مثل الصداع ، والتعب العام ، وتورّم بالغدد الليفماوية .

ويستخدم لعلاج هذه العدوى عقاقير مضادة للفيروسات مثل كريم "سيكلوفير" الذى يساعد على سرعة الالتئام ويقلل من فرصة إعادة حدوث

العدوى كما يفيد عمل حمام موضعى من الماء الدافئ والملح لتخفيف الألم وعدم الارتياح المصاحبين لوجود الفقاقيع .

الثآليل التناسلية

س - وكيف تظهر الإصابة بالثآليل التناسلية ؟

ج - الثؤلول (Wart) هو عبارة عن ورم صغير يظهر على جلد القضيب أو حول فتحة الشرج (الجنس الشرجى) أو داخل قناة الشرج ، أو داخل قناة مجرى البول .

وتظهر الثآليل بأشكال مختلفة فقد تكون فردية ، أو فى صورة تجمعات أشبه بعناقيد العنب ، وقد يكون سطحها ناعما أملس أو خشنا متعرجا فتكون شبيهة بثمرة القنبيط أما لونها فعادة ما يكون أحمر أو أحمر غامقا أو قرمزيًا . وعادة يصاحب الإصابة بالثآليل وجود حكة ، أو تهيج بمكان الإصابة .

وتحدث الإصابة بالثآليل التناسلية بسبب العدوى بنوع معين من الفيروسات (human popilloma virus) والذى ينتقل أثناء الممارسة الجنسية بين طرف وآخر.

وتُعالج الثآليل التناسلية بوضع مادة كيميائية خاصة (Podophyllin) تؤدى إلى قتل الفيروس المعدى . وفى حالة عدم الاستجابة للعلاج الدوائى فإنه يمكن اللجوء للجراحة لاستئصال الثُؤلول .

العدوى بالفيروس الكبدى

س - كيف تنتقل العدوى بالالتهاب الكبدى B من خلال الاتصال الجنسى ؟

إن الفيروس B يفرز فى مختلف سوائل الجسم بما فى ذلك الإفرازات المهبلية ومن خلال هذه الإفرازات التى تزيد كميتها مع الممارسة الجنسية يمكن

أن تنتقل العدوى للطرف الآخر .

كما تنتقل العدوى بالفيروس B عن طريق الدم واستعمل المحاقن المشتركة واستخدام أدوات الغير مثل أمواس الحلاقة . وهذا الفيروس لا يهاجم الجهاز التناسلى للمصاب لكنه فى حوالى ٥٠ ٪ من الحالات يؤدى إلى التهاب حاد بالكبد بعد مرور حوالى علة أسابيع أو ربما علة شهور منذ دخول الفيروس الجسم . وأعراض هذا الالتهاب قد تكون شبيهة بنزلات البرد حيث يعانى المصاب من ارتفاع بدرجة الحرارة ، وتعب عام ، وأوجاع بالعضلات والمفاصل، وقد تظهر عليه الإصابة بالصفراء .

أما فى حوالى ١٠ ٪ من المصابين فقد تأخذ العدوى شكلا مزمنا ولا تظهر أعراض واضحة بينما يكون المصاب قادرًا على نقل العدوى للآخرين ولذا يسمى بحامل المرض .

وحتى الآن لا يوجد علاج قاتل للفيروس B ولذا فإنه يعتبر مرضًا خطيرًا يهدد صحة الكبد وقد يؤدى للإصابة بالتليف الكبدى أو سرطان الكبد . ولكن يوجد تطعيم يحمى من العدوى بهذا الفيروس ويجب أن يقدم على تعاطيه الأشخاص المعرضون للإصابة مثل الجراحين والممرضات .

أعراض الإيدز

س - وما هى الأعراض التى تشير إلى حدوث إصابة بالإيدز بسبب الاتصال الجنسى المحرم ؟

ج - هناك حالتان يجب التفرقة بينهما وهى العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسب (HIV) وهى حالة تحدث فيها الإصابة بفيروس الإيدز دون وجود أعراض واضحة . . والإصابة بمرض الإيدز .

ففى الحالة الأولى (HIV) يهاجم الفيروس كرات الدم البيضاء ويتكاثر بها خلال فترة تتراوح ما بين ٣ أسابيع إلى ٣ شهور منذ التقاط العدوى ومع

حدوث ذلك قد يعانى المريض من أعراض بسيطة مثل ارتفاع درجة الحرارة ، والصداع ، والتعب العام ، وتورم الغدد الليمفاوية ثم تزول هذه الأعراض بعد مدة قصيرة ويصير المصاب خاليا من أى متاعب ويتمتع بصحة جيدة لكنه يمثل مصدرا للعدوى (حامل للمرض) .

ويتأكد تشخيص وجود عدوى بالفيروس (HIV) من خلال فحص الدم حيث تتكون أجسام مضادة مميزة ضد الفيروس ، وهذه تظهر عادة بعد مدة ٣ شهور منذ التقاط العدوى .

وهذا المصاب يمكن أن يتحول على مدى عدة سنوات تتراوح من ٨ - ١٠ سنوات إلى مريض بالإيدز ، أى يكتسب أعراض الإصابة الواضحة بفيروس نقص المناعة المكتسب (HIV) وعندما يبدأ حدوث ذلك التحول فإنه يمر علاة بمرحلة تظهر فيها أعراض مميزة (AIDS – related complex) مثل فقدان الوزن ، والإسهال ، وزيادة عرق الجسم أثناء الليل ، وتورّم الغدد الليمفاوية ، وعندما يتحول المصاب إلى مريض بالإيدز فإن مناعة جسمه تتدهور تدريجيا وهذا يجعله هدفا للعدوى بجراثيم وميكروبات مختلفة يعيش بعضها على الجسم بصورة طبيعية مثل الفطريات(المونيليا) ، والهربس . . كما يتعرض للإصابة بمضاعفات خطيرة مثل مرض الدرن الرئوى ، ونوع مميز من سرطان الجلد (Kaposi's sarcoma) ونوع خطير من الالتهاب الرئوى (Pneumocystis carinii) . وتبعا لذلك فإن حياة مريض الإيدز تكون قصيرة ويتعرض للموت على مدى بضع سنوات .

وحتى الآن لا يوجد علاج شاف لمرض الإيدز . . وكل ما تستطيع عمله العقاقير الحديثة الحد من تكاثر الفيروس مما يطيل من عمر المريض بضع سنوات !!

كما تساعد بعض العقاقير المضادة للفيروسات فى إطالة المدة التى يتحول خلالها المصاب بفيروس نقص المناعة إلى مريض بالإيدز .

مرض التقبيل!

بالإضافة لقائمة الأمراض التى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسى المحرّم(STD) فإن هناك أمراضا أخرى يمكن أن تنتقل من طرف لآخر من خلال التقبيل ، ومن أبرزها مرض الحمى الغددية (Glandular fever = infectious mononucleosis) والذى يسمى كذلك بمرض التقبيل (Kissing disease).

يحدث هذا المرض بسبب العدوى بنوع معين من الفيروسات ، لوحظ أن هذا الفيروس المعدى يوجد فى لُعاب بعض المرضى ، وبالتالى يمكن أن ينتقل من شخص مريض لآخر سليم من خلال التقبيل . كما وجد أن نسبة كبيرة من الناس فى بعض المجتمعات الغربية مثل المملكة المتحدة تحمل هذا الفيروس دون ظهور أعراض مرضية لكنهم رغم ذلك قادرون على نقل العدوى للآخرين .

ولكن ما هى أعراض الإصابة بهذه العدوى أو بمرض التقبيل ؟

تكون أعراض الإصابة مشابهة لأعراض نزلات البرد ، ولكن يميزها حدوث تورّم بالغدد الليفماوية بمناطق متفرقة ولذا يسمى المرض كذلك بالحمى الغددية .

فتظهر أعراض الإصابة فى صورة :

- ارتفاع فى درجة حرارة الجسم .
- تعب عام وتكسير بالجسم .
- صداع .
- ثم يلى ذلك حدوث تورّم بالغدد الليمفاوية بالرقبة ، والإبطين ، و أعلى الفخذين وتصبح مؤلمة عند اللمس .

ويمكن تأكيد تشخيص هذا المرض من خلال عمل اختبار للدم للكشف عن أجسام مضادة ضد الفيروس المعدى .

ولا تعتبر هذه العدوى من الأمـراض الخطـيرة ، حيـث إن هـذه الأعـراض والمتاعب تختفى تدريجيا مع الالـتزام بالراحـة والتغذيـة السـليمة . . ولا يجـدى تقديم المضـادات الحيويـة فـى هـذه الحالـة ؛ لأن الفيروسـات عمومـا لا تتـأثر بالمضادات الحيوية .

وعادة تحدث الحمى الغددية فى صورة نوبات ؛ حيث يتعـرض المريـض مـرة أخرى لظهور الأعراض السابقة ويساعد الإجهاد الشديد علـى إعـادة حـدوث العدوى (relapse) . وعادة يستمر تكرار نوبات العدوى لبضعة شهور .

ومن أبرز مضاعفات هذا المرض تأثيره على الكبد حيـث يـؤدى الفـيروس المعدى إلى التهاب كبدى (Hepatitis) مصحـوب بصفـراء ، ولكـن عـادة مـا يزول هذا الالتهاب تدريجيا ، وتعود وظائف الكبد لحالتها الطبيعية خـلال عـدة شهور.

ومن الطريف أنه وجد من الإحصائيـات فـى المملكـة المتحـدة حـول هـذا المرض أن أغلب المصابين بـه مـن المراهقـين والشـباب بسـبب انتشـار الميـل للتقبيل بين الجنسين خلال هذه المرحلة العمرية .

وقد وجد كذلك أن المصاب بفيروس هذا المرض ، سـواء فـى حالـة ظـهور أعراض عليه أو فى حالة خلوه من الأعراض ، يظل مصـدر عـدوى للآخريـن بصورة دائمة حيث إن الفيروس عادة ما يظـهر بشـكل متكـرر فـى لعابـه ثـم يختفى مرة أخرى ، ثم يتكرر ظهوره ويستمر ذلك طوال فترة حياة المصاب .

حفظنا الله وإياكم ، ورعانا ورعاكم !

المراجع

٨ المراجع الأجنبية :

- MEN'S HEALTH , Dr. STEVE CARROLL
- PRIVATE PARTS , YOSH TAGUCHI
- VENEREAL DISEASES , ABROSE KING , CLAUDE NICOL AND PHILIP RODIN .
- PROSTATE , SANDRA SALMANS .

٨ المراجع العربية :

- النشرات والأبحاث العلمية .
- متاعب الرجل السرية مع البروستاتا — د/ أيمن الحسينى
- سرى وعاجل للرجال فقط — د/ أيمن الحسينى
- شهر عسل بلا خجل — د/ أيمن الحسينى
- تحفة العروس ونزهة النفوس — لعبد الله التيجانى

تحقيق : محمد إبراهيم الدسوقى

الفهرس

مقدمة	٣
صحتك قبل الزواج : كيف ترفع كفاءتك الصحية والبدنية ؟	٥
صحتك فى غذائك فاعرف ماذا تأكل ؟	١٠
أغذية تخدم صحتك الجنسية والإنجابية	١٧
الزواج يحتاج إلى قوة ولياقة بدنية فاستعد من الآن	٣٠
كيف تحافظ على خصوبتك وتزيد من فرص الإنجاب ؟	٣٩
تفهم أسباب المشكلات الجنسية وطرق علاجها	٥١
مشكلات جنسية شائعة	٥٣
مشكلة القذف السريع	٥٧
مشكلة القذف المتأخر	٥٨
هل لديك مشكلة بجهازك التناسلى .. لكل مشكلة علاج	٦٣
مشاكل القضيب الذكرى	٧٠
مشاكل الخصية	٧٥
مشاكل البروستاتا	٨١
١١ نصيحة لمواجهة ليلة الدخلة ونجاح المعاشرة بين الزوجين	٨٧
احترس من : أخطار الانحلال الجنسى	٩٩
قائمة الأمراض الجنسية	١٠١
المراجع	١١١

هذا الكتاب

الزواج مسئولية ومهمة كبيرة ، ينبغى أن يكون الإنسان مستعداً لها نفسيا وبدنيا وذهنيا ، وبدون هذا الاستعداد يكون الفشل والمشكلات . وكم من شاب كان ضحية لشخص قد زوده بمعلومات خاطئة كانت نتائجها وخيمة عليه وعلى شريكة حياته .

إن كل شاب يجب أن يستوثق من مصدر المعلومات التى يجمعها عن الزواج وما يلزمه من استعدادات بدنية ونفسية .

ويسرنا أن نقدم هذا الكتاب إلى كل من يبحث عن المعلومة الصادقة المخلصة التى تأخذ بيده إلى بر الأمان بإذن الله تعالى.

إنه جولة سريعة مركزة عن كل ما يتعلق بالزواج :

الاستعداد البدنى والنفسى ، أهم الأغذية المقوية للعملية الجنسية ، تركيب الجهاز التناسلى الذكرى وما قد يصيبه من أمراض وكيفية علاجها ، نصائح لمواجهة ليلة الدخلة ونجاح المعاشرة الزوجية بين الزوجين ، أهم المشكلات الجنسية الشائعة وحلولها ، وغير ذلك من الأمور التى تهم كل شاب مقبل على الزواج.

ونرجو أن تكون ثمرة هذا الكتاب هو زواج ناجح ترفرف عليه رايات الحب والمودة والرضا ، ويثمر الذرية الصالحة بإرادة الله تعالى .

الناشر